

保健だより

青森県立尾上総合高校通信課程2024年6月

スクーリングが始まって約1ヶ月半・・・新入生、転入生の皆さん、もう学校生活には慣れた頃でしょうか？

昨年の5月8日に、新型コロナウイルス感染症（以下、「コロナ」）が5類に移行してから、1年が経ちました。旅行等の制限も無くなり、コロナのことは報道されなくなり、過去の出来事のような雰囲気を感じられますが、未だにコロナやインフルエンザ、その他感染症のウイルスは身近なところに存在しています。手洗いなどの基本的な感染対策はしっかりと続けていきましょう。

これから、暑くなる時間を迎えるに当たり、熱中症も懸念されます。こまめな水分補給を心がけて、熱中症対策を忘れずに行いましょう！

暑熱順化ポイントマニュアル



暑熱順化ってなに？

暑熱順化とは、「体を暑さに慣れさせる」ことです。
本格的な夏を前に、軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化し
「暑熱順化」を進めることで熱中症のリスクを減らせるため、そのポイントを知って対策を行うことが大切です。



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング

運動目安

30分

頻度目安

週5回

ジョギング

運動目安

15分



サイクリング

運動目安

30分

頻度目安

週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチ等適度に汗をかくもの)

運動目安

30分

頻度目安

週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安

2日に1回



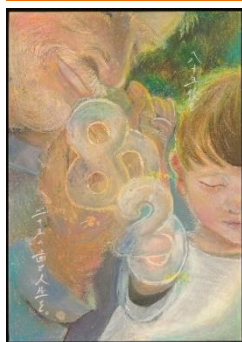
6月4日～6月10日は歯と口の健康週間



ハチマルニイマル

8020運動、知っていますか？

80歳になっても、20本以上の歯を維持していこうという運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。その成果は着実に上がっていますが、現在、80歳での平均指数は12～13本です。



また、歯の数が多いほど、**認知症になるリスクが下がる**という研究結果もあります。さらに、認知症患者の脳内に、歯周病菌が発見されたという研究結果もあるそうです。これらのことから、いつまでも楽しく充実した食生活を送り続けるためには、日々の歯の手入れが大切です。

(← 令和5年度8020運動ポスター)

さらに、青森県教育委員会が策定した「青森県学校保健推進計画（第4次）」では、学校保健統計調査及び青森県学校保健調査によると、12歳児永久歯の1人当たりの平均虫歯数は前年度と比較して減少しているものの、**沖縄県、鹿児島県に次いで全国ワースト3位**だったことが報告されています。同じく、歯肉炎の被患率は、小学5年生から中学3年生まで全国平均を上回っていることも分かっています。

虫歯を放っておくと、将来**心臓病や舌がんになる例がある**ことが報告されています。また、青年期はホルモンバランスの変化により歯茎に炎症が起こりやすくなります！今のうちから正しい歯磨き習慣を見直し、虫歯の予防・治療をしていきましょう！

正しい歯の磨き方を覚えましょう！！

歯磨きをしているのに虫歯になってしまう人。
実は歯垢が取れていないことが多いのです。
つまり、「みがき残し」です。

歯磨きの基本

- ★毛先の当て方
- ★磨くときの力加減
- ★歯ブラシの動かし方

この3つをチェックしましょう！

口の中のヌルヌル・ベトベトは、バイ菌の塊です！！

歯垢(プラーク)のつきやすいところ

