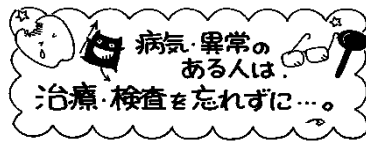


保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年7月16日

大雨の後は、熱中症に警戒を!!

各地で記録的な豪雨となり、「令和2年7月豪雨」と命名されました。梅雨空はまだまだ続きそうです。雨の日の登下校やアルバイトの行き帰りなど、特に川やがけの近くは気をつけてください。

また、新型コロナウイルス感染症対策、マスク使用による熱中症対策、どちらも大切です。蒸し暑かったり、肌寒くなったり、体調を崩しやすい時期なので、体調管理をいつも以上に意識して、お互いを守る行動をお願いします。

朝日を浴びて(30秒間目を閉じて)、適度に少し汗ばむ運動(15分~20分散歩等)、朝ごはんをしっかり食べて、梅干しやたくわん等の塩分も一緒にとることで、熱中症、食中毒の予防に効果があります。更に良い眠りも得られ、免疫力もアップ、感染症予防につながります。



今年度の歯科検診の結果です。(令和2年7月15日現在)

☆むし歯もなく他の所見なしの素晴らしい人 6名

(1年 FSさん、MKさん)

(2年 IVさん、NMさん)

(3年 YDさん)

(4年 ISさん)



☆ 治療が終了している人...全校で7名(26.9%)



<口の中が心配な人は下記のとおりです。>

★ むし歯がある人...全校で11名(42.3%)

★ 「歯肉炎」及び軽い歯肉炎のある人...全校で6名(11.5%)

★ 「歯垢付着」軽い歯垢付着のある人...全校で6名(11.5%)

★ 治療がまだ済んでない人...13名



マスクに隠れて歯の健康をおろそかにしていませんか?

歯は噛むための基本です。虫歯や歯周病、噛み合わせが悪いと...

- 食いしばれない=力がはまらない→運動能力が低下
- 一部の歯や歯ぐきに負担→虫歯や歯周病を発症・悪化、顎関節症にもなりやすい
- 食物がよく噛めない→消化に影響し胃腸へ負担がかかる
- 体の歪みを引き起こす→姿勢不良→頭痛や肩こり、腰痛等の原因にも

むし歯を放置すると、むし歯菌が体中を駆けめぐり最悪死に至る例もあります。(肺炎、心筋梗塞)

