



# 保健だより

Summer号

大阪府立和泉総合高校 保健室



いよいよ梅雨本番！湿度・気温ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、暑さに慣れてないため、熱中症になりやすいので注意しましょう。

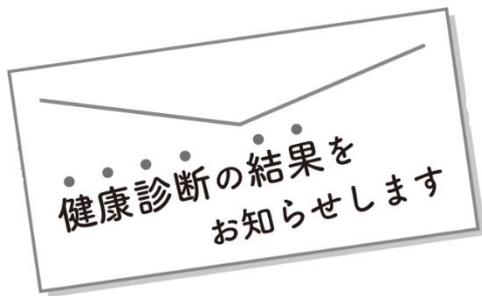
## ＼熱中症警戒アラート／

熱中症の危険性が極めて高い熱暑環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から「熱中症アラート」が発表されます。



**熱中症警戒アラート発表時は普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう！**

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう(1日あたり 1.2ℓが目安)
- 涼しい服装にしましょう
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずしましょう



学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の『疑い』を見つけるためのものです。病院へ行っても『異常なし』となる場合もあります。

でも、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医で診てもらおうようにしましょう。



# 8020

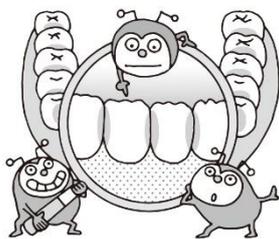
何の数字かわかりますか？ ハチマルニーマルと読みます。

これは、**80歳**になっても自分の歯を **20本**以上残しましょう！というスローガンです。20本くらいの歯があれば、何でも食べられ、楽しい食生活を送ることができます。今では約2人に1人がこれを達成しているそうです。みなさんも、自分のパートナーである『歯』とずっと一緒に

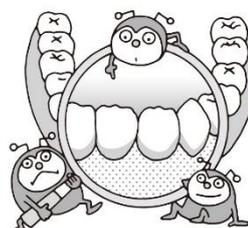
いられるように、丁寧なブラッシングを心がけ、半年に1~2回は歯医者さんにプロのケアをしてもらいましょう。



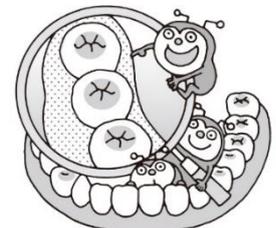
## 磨き残しが多いところ



歯と歯の間



歯と歯肉の境目



奥歯のみぞ