

ほげんだより

たつの市立龍野東中学校
令和5年5月

もう？

この時期は、朝は少しひんやりだけど、お昼からは夏のように暑くなる日があります。体育祭の練習が始まり、熱中症のような症状で来室する人が増えています。まだ5月なのに・・・と思うかもしれませんが、体が暑さに慣れていないこの時期から注意が必要です。しっかりとこまめに水分補給をすることが大切です。



ちょっと気になる(^_^)

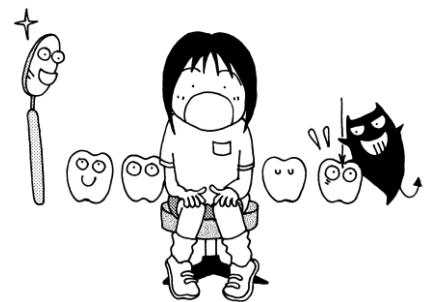
爪伸びすぎていませんか？



伸びすぎた爪が原因で、爪が割れたり、折れたり、爪でひっかいたりするけがが毎年起こっています。いちど爪のチェックをしてみてください。あっ！手だけでなく足の爪もいつの間にか伸びてるよ～

後悔先に立たず・・・

人間の永久歯は28本で親知らずをプラスすると32本になります。歯の平均本数を年齢別にみると、40代は27.8本、60代は22.8本、80代は13.0本となり、40代を過ぎると歯を失う本数は加速します。およそ20本以上の歯があればほとんどの食品を食べることができですが、歯の本数が減ると、食べられるものの種類も減ってきます。



8020運動って聞いたことがありますか？「80歳で20本以上、自分の歯を残し、何でもよくかめる快適な状態に保とう」という運動です。若いみなさんには、まだまだ先の話と思うかもしれませんが、歯の喪失原因の約7割は、むし歯や歯周病だと言われています。むし歯や歯周病を治療せずに放置していると、この先、歯を失うことになるかもしれません。

昨年度の龍野東中学校の歯の治療率は20%でした(>_<) 今回の歯科健診で、むし歯や歯肉炎の症状があった人は、歯医者さんで治療を受けることをおすすめします。

健康診断の結果のお知らせ

健康診断の結果のお知らせをもらったら、必ずおうちの方にみせて、かかりつけ医や専門医を受診することをおすすめします。

5月25日 6月1日 耳鼻科健診 6月6日 眼科健診です。この健診で終わりです。