

ほけんざり 6月

大垣商業高校 定時制

梅雨の季節になりました。雨の日が続く時期は、体調も崩しやすくなります。日々の生活を見直して、規則正しく元気に過ごしましょう！

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

6月4日は「6(む)4(し)」にちなんで「むし歯予防デー」。その日からの1週間を「歯と口の健康週間」としています。歯や口を健康に保つことで、年をとっても元気に活動できる身体を維持できるのです。

❀目指せ！8020❀

「8020運動」を知っていますか？この運動は1989年からはじまり、厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」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ますと言われていています。達成するためには、子どものころから健康的な生活習慣を身につけ、毎日の歯のケアを継続していくことが大事です。

歯の寿命を伸ばすも縮めるもすべてあなたの歯みがき次第！！

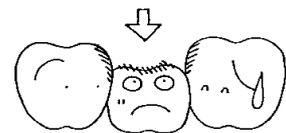
～みがき残しの多いところ～



歯と歯の間



歯と歯肉の間



歯の高さがちがうところ

軽い力でみがきましょう。強い力でみがくと、歯茎を痛める原因になります。また、歯ブラシを小刻みに動かしてみがくことで汚れがとれやすいです。1本1本ていねいにみがきましょう！！

～変異していく新型コロナウイルスに負けない！予防しよう～

一般的にウイルスは生物の中で増殖・流行していく過程で、遺伝子情報（設計図）を少しずつ変化させていく。この変異したウイルスを変異株という。新型コロナウイルスの場合、約2週間で遺伝子情報の一カ所を変化させていくと言われていている。症状は従来株と大きな変化はない。発熱や頭痛、喉の痛み、咳が1週間前後続く。強いだるさや味覚障害を訴える患者が多い。今できる最善の予防方法は、○不要・不急の外出を控え、感染防止につとめる。○マスク無しで会話をしない。○石けんで手を洗う。消毒をする。○毎朝熱をはかる。○三密をさける。（×密閉 ×密接 ×密集）○睡眠・食事・適度な運動。生活リズムをととのえて、免疫力を高めましょう。みなさんが、元気で学校生活が送れますように。一人一人が、「感染しない」「感染させない」ように、しっかりと自覚して、生活や行動をしましょう。