

あなたの歯と口は健康ですか？

全国・大阪府の高校生と比較して、みなさんはむし歯の罹患率が低いです！これからも歯と口の健康に努めましょう！

むし歯保有者の割合
 全国 42.1%
 大阪府 43.7%

	むし歯保有者	要観察歯保有者
1年	41人	37人
	27.0%	24.3%
2年	62人	57人
	35.2%	32.4%
3年	81人	66人
	41.6%	38.2%

むし歯になりやすい4つの要因！

- ①歯…生まれつき歯の質が弱い、歯並びが悪いなど
- ②糖分…砂糖の入った甘い物が好きでよく食べるなど
- ③むし歯菌…歯垢がついている、みがき残しが多いなど
- ④時間…食後に歯みがきをしない、ダラダラと食べるなど



食中毒に注意

食中毒の原因となる O-157、サルモネラなどの細菌は、梅雨から夏にかけて活発に増殖します。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

お弁当の食中毒対策も忘れずに！

おにぎりは素手ではなく、ラップを使ってにぎる！

ごはんやおかずはよく冷ましてから詰める！

清潔な容器を使う！

水分が多いと細菌が増えやすいため、水気をよく切る！



暑熱順化

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑熱順化がすすむと、体から熱が出やすくなります。暑さに慣れるには数日から2週間程度かかるので、気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分
 ジョギング 運動目安 15分

頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分

頻度目安 週5回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分

頻度目安 週5回



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



マスクの正しい使い方

正しいつけ方



①パッケージを見てマスクの表と裏を確認する



②マスクを鼻の形に合わせて隙間を塞ぐ



③マスクを下まで伸ばし、顔にフィットさせる

正しいはずし方



①耳付近のひもをつかみ、はずす



②マスク表面には触れずに捨てる



③すぐに手を洗う