



3-A 生徒保健委員
鎌田風、滝本

5月の保健目標：「疾病予防と早期発見に努めよう」



新年度が始まって約1カ月が経ちました。この時期は、新たな友達もでき、日々の生活にも慣れてきて少し安心する一方、疲れが一気に出る頃でもあります。また、徐々に気温が上がっていき、体調不良になりやすくなるため、十分な食事や休養を心がけるようにしましょう。

～ 家族で目指そう8020 ～

8020運動を知っていますか？



皆さんは、“8020運動”という言葉聞いたことがありますか？この言葉は、厚生労働省と日本歯科医師会で推奨している「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という目標を掲げている運動のことです。永久歯28本のうち、少なくとも20本の歯が残っていれば、ほとんどの食べ物をおいしく食べることができます。8020を達成するには、生まれてから生涯を通じて、すべてのライフステージで歯の健康を意識した生活を送ることが大切になります。家族みんなで8020の達成を目指しましょう。

8020達成者が6割を超えました！



8020運動が提唱されるようになったのは1989年で、当時の8020達成者は10%程度でしたが、2016年の調査で当初の目標であった50%を達成しました。次の目標として、2022年に向けて達成者60%が掲げられましたが、2025年6月に公表された「令和6年歯科疾患実態調査」で8020達成者が60%を超えたことがわかりました。

8020が重要なのはなぜ？

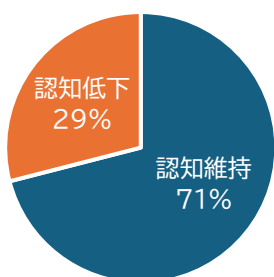


8020を達成するメリットは、自分の歯でおいしく食べられることだけではありません。残っている歯の本数が多い人は、健康寿命を延伸する可能性があるといわれています。

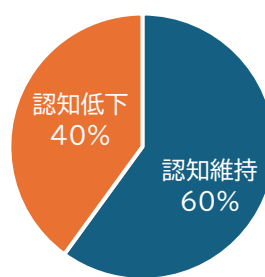
そのほか歯が多く残っている人や少なくとも義歯を入れている人は、歯が少なく、義歯を入っていない人に比べて、認知症の発症や転倒のリスクが低いことが示されています。いつまでも元気に過ごすためには、学校や職場での健診、年に一度の誕生日に「バースデー健診」などを受け、できるだけ歯の本数を残すように心がけましょう。

3年間の認知機能の低下(80歳群)

上下のかみ合わせ維持されている(58%)



上下のかみ合わせ維持されていない(42%)



〈保健室より〉

連休もあっという間に終わり来週からは、いよいよ中間考査が始まります。1年生は高校生になってから初めてのテストということもあり不安に感じている人も中にはいるかもしれません。勉強に励むことも大切ですが、テスト当日に風邪や体調不良等で休むことがないようにテスト期間でも早寝早起きは心がけてください。2, 3年生も注意しましょう。また、脳の働きをよくするためにも朝食は必ず食べるようにしましょう。

☆5月の健康診断日程について

検査内容	対象者	日時
尿検査	未受検者・2次受検者	第3回:5月28日(木)
歯科検診	全校生徒	5月21日(木)13:15～
眼科検診	抽出者	5月27日(水)13:30～

※尿検査は、SHR 後に速やかに保健室へ提出してください。業者が午前中の内(11 時くらい)に取りに来ますので、それ以降に提出されても受け取ることができません。もう一度、採尿してもらうことになりますので注意してください。

〈健康診断未受診者へ受診のお願い〉

○尿検査は、5月28日(木)、6月18日(木)で提出できなかった場合、6月30日(火)までに愛媛県総合保健協会東予支所に提出しに行ってください。できる限りこの2日間の内に提出してください。生理が重なった際、無理に提出してしまうと潜血で異常ありと判断され2次検査を受けることになりますので、注意してください。

○内科検診・歯科検診は、放課後に学校医(松風病院)・学校歯科医(長井歯科)を受診してください。内科検診は事前に予約が必要なため、受診する際は必ず保健室まで連絡をお願いします。

○心電図検査は、他校を受診していただくことになります。該当生徒には、検診校についてお知らせしますので必ずその日の内に受診してください。

健康診断は、学校保健安全法にて受診することが義務付けられています。学校生活を健康に過ごすためにも6月30日(火)までに提出・受診をしてください。

暑さ指数と雷注意報の掲示について

保健室前の掲示版に暑さ指数情報についての掲示物と雷注意報発令に関する掲示物を掲示しています。

自分の命を守るためにも登校後や部活動前に確認し、予防や対策に努めてください。

