



＊今月の保健目標＊
・歯や歯周病の予防について学ぼう

2025/6/ 知念中 保健室 発行

梅雨明けしてすっかり真夏を迎えた沖縄。まだ暑さに体が慣れていないため、風邪を引いたり、熱中症になりやすい時期です。睡眠・栄養をしっかりとることが体調を整える第一歩になります。

4月から行っていた健康診断は、みなさんご協力のおかげですべてスムーズに終了することができました。欠席でまだ検診を受けられていない生徒や受診が必要な生徒にはお手紙を配布しています。早めに受診し、結果を保健室まで提出してくださいね。特にむし歯や視力低下は、そのままにしておくと、学校生活や部活動にも影響しますので、早めの受診をお勧めします。

知念中生徒の口腔のようす



①むし歯が1本もない人（受診者112名中）

1年生・・・12名（35.3%）
2年生・・・16名（40.0%）
3年生・・・23名（60.5%）
合計・・・51名（45.5%）

むし歯のない生徒は
歯磨きや定期受診を
継続し、良好な状態を
キープしましょう。

②治療していないむし歯がある人

1年生・・・16名（47.1%）
2年生・・・16名（40.0%）
3年生・・・11名（28.9%）
合計・・・43名（38.4%）

こども医療費の
対象は15歳ま
でです。
早めに治療しま
しょう。

③歯肉に炎症がある人

GO（軽度の歯肉炎）・・・16名

G（治療が必要な歯肉炎）・・・4名

各検診の未受診者、有所見者へ案内を配布しました

各検診を欠席していたため受けられなかった生徒には、指定の病院・施設で検診を受けるための必要な書類等を配布しています。できるだけ早く検診を受けてください。

また、検診の結果、有所見のあった生徒は、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。経過観察とある人も、症状が続いている場合や、これまで受診したことがない場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい



広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかつたり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。

「1か月に1度」を目安に、
新しい歯ブラシと交換しよう！
1～2週間くらいで毛先が開いて
しまう場合は、磨く力が強すぎる
かもしれないので注意してね！！



暑熱順化って知っていますか？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

人は運動などで体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。体温が上がった時は、汗をかくことなどで体温を調節しています。この体温調節がうまくできなくなると、体内に熱がたまり、熱中症が引き起こされます。

暑さに慣れるために

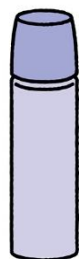
- ・ウォーキングやジョギング→週5日程度
（ウォーキングなら1回30分、ジョギングなら1回15分を目安に）
- ・筋トレやストレッチ→週5日～毎日（軽く汗をかく程度に1回30分）

水分や塩分補給を忘れずに、無理をしないで取り組みましょう！



WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていますか？ WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。



水筒を持参していない生徒がいるようです。
今の季節は、通学时、下校時、授業中など、いつでも水分補給ができるように水筒を持参するようにしましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回かにわけて飲むほうが効果的。
暑い日や活動量が多い日は、特に水分と塩分を補給しましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐きけ、めまい、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

ハンディファンを使うときの注意



朝ご飯

熱中症予防にも
さいてき
最適！

