

ほけんだより 6月

6月の保健目標
・歯と口の健康について
考えよう!

南城市立佐敷中学校
保健室
2025. 6



沖縄県はひと足先に梅雨が明け、気温もいっせに上がり蒸し暑い日が続いています。まだ暑さに慣れていない今の時期は、体調も崩しやすく、特に熱中症になりやすい為、十分注意が必要です。登下校時や、部活動中など、こまめな水分補給、少しでも体調に異変を感じた時は、涼しい場所で休憩をとるなど熱中症対策を心がけてください。
生活習慣を見直すことや、体を少しずつ暑さに慣らしていく事なども熱中症予防になりますよ!

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1~2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。 お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。 汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

6月の予定

日	検査項目	対象者
19日	耳鼻科健診 (1回目)	1学年 3学年1・2組
26日	耳鼻科健診 (2回目)	2学年 3学年3・4組

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。

- ### 熱中症予防の原則!
- 気象情報を把握しておく!
 - こまめに水分&塩分補給!
 - 服装をチェック!
(通気性、吸湿性の高い服を選ぶなど)
 - 体を暑さに慣らしておく!
 - 体調を整える!
(十分な休養・睡眠・バランスのとれた食事)
 - 具合が悪い時は早めに対処!

暑さ指数(WBGT)	活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内へ移動する
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する
警戒 (25異常28未満)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分な休憩を取り入れる
注意 (25未満)	激しい運動などでおこる危険性	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある

※環境省 HP「暑さ指数について 日常生活に関する指針」参照

佐敷中 令和7年度 歯科検診結果

未処置歯(C)	要観察歯(CO)	う歯なし
47人 (13.8%)	117人 (34.5%)	174名 (51.3%)

全体的に、未処置歯(C)、要観察歯(CO)があるとされた人は、少ないですが、本数で表すと、
●未処置歯(C)→92本 ●要観察歯(CO)→302本
でした。中には、歯垢がしっかり落とせていない人も多くいました。歯垢が溜まると、虫歯や歯周病、歯肉炎などの歯ぐきの病気になるリスクも高まります。
健康な歯をいつまでも大切にしましょう!

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病 歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間たまわって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯 歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

受診が必要、又は、虫歯のある人は早めに治療へ行きましょう!