ほけんだより 6月

6月の保健目標	南城市立佐敷中学校
・歯と口の健康について考えよう！	保健室
	２０２６．６

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

台風もあけ、蒸し暑い日々が続いています。まだ暑さに慣れていない今の時期は熱中症になりやすいため、十分注意が必要です。こまめな水分補給、少しでも体調に異変を感じたときは、涼しい場所で休憩を取ることなど、熱中症対策を心がけましょう。

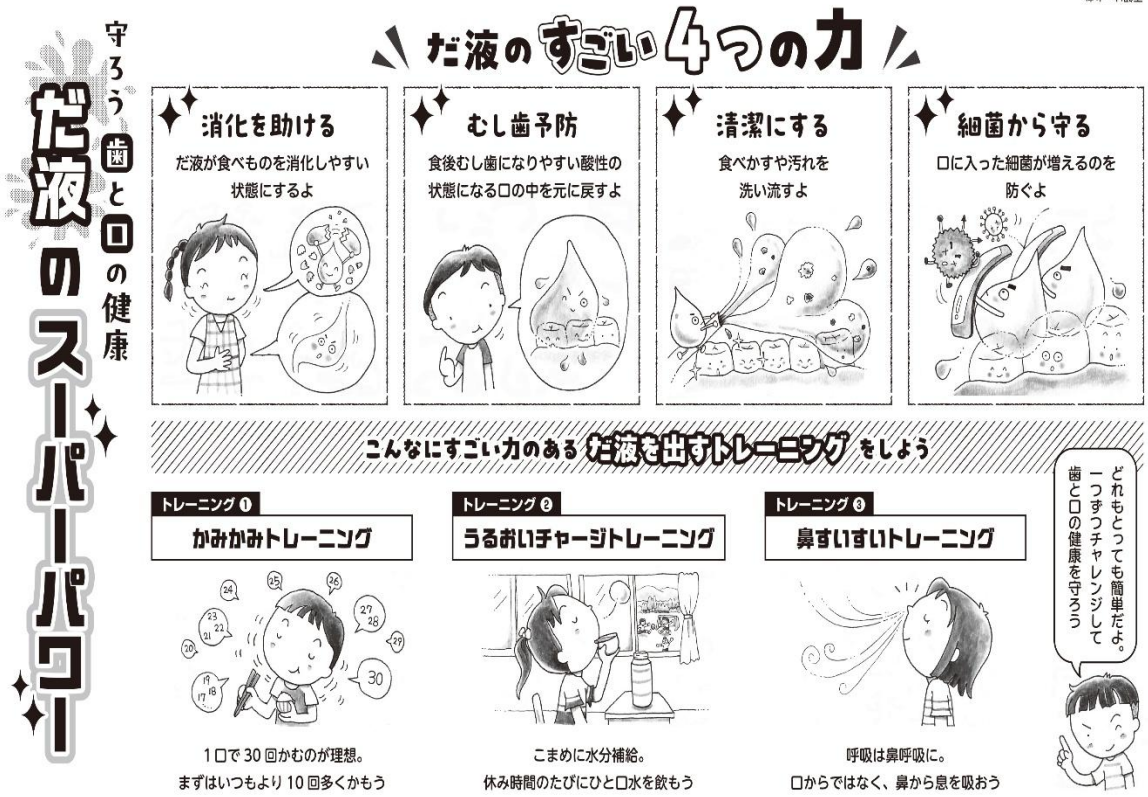
さて、**６月４日～１０日は「歯と口の健康習慣」**です。
歯周病やむし歯を予防するためには、原因となる歯垢や歯石について正しく知り、「歯を守る習慣」をつくることが何よりも大切です。この機会にしっかりおさらいしましょう。

6月の予定

日	検査項目	対象者
１８日	耳鼻科検診（１回目）	３学年 ２学年１・２組
２５日	耳鼻科検診（２回目）	１学年 ２学年３組

佐敷中　令和８年度　歯科検診結果

未処置歯（C）	要観察歯（CO）	う歯なし
82 人 （23.2%）	123 人 （34.8%）	175 名 （49.6%）



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以上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、定期的に十分な休息を取り入れる
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

熱中症予防の原則！

〇気象情報を把握しておく！

〇こまめに水分＆塩分補給！

〇服装をチェック！

（通気性、吸湿性の高い服を選ぶなど）

〇体を暑さに慣らしておく！

〇体調を整える！

（十分な休養・睡眠・バランスのとれた食事）

〇具合が悪い時は早めに対処！