

6月 ほけんだより

令和8年6月
南城市立佐敷小学校
保健室 No.3

よろしくおねがいします

5月から佐敷小学校に配属となりました、養護教諭の友寄陽莉（ひまり）です。けがの時や困った時はぜひ保健室に声をかけてください。新学期の疲れもある一方で、気温が上がったり、じめじめしてきたこの時期は、体調も崩しがちになります。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！どうぞよろしくおねがいいたします。

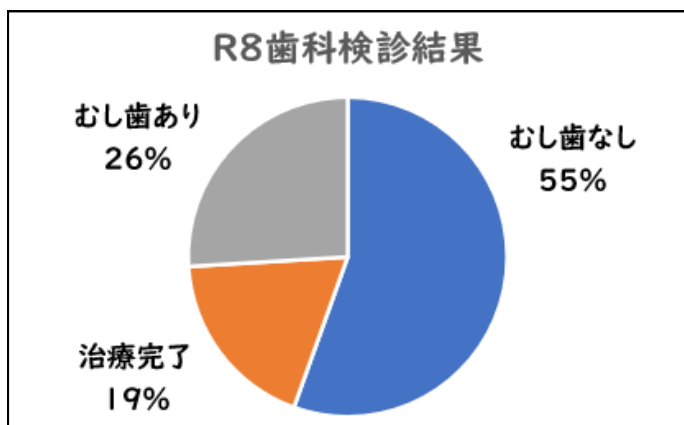
6月の保健目標：歯を大切にしよう

6月は、「歯と口の健康月間」です。むし歯や歯ぐきの病気を防ぐために、毎日の歯みがきを怠りに行いましょう。特に、奥歯や歯と歯の間は、みがき残しが多い場所です。食べた後はなるべく早く歯をみがく習慣をつけましょう。よくかんで食べることも大切です。おうちでも仕上げみがきや声かけをお願いします。

歯科検診の結果



割合 (%)	むし歯なし	治療完了	むし歯あり
本校	52.8	19.5	27.8
沖縄県	60.0	21.1	18.9
全国	69.3	15.0	15.7
南城市	55.4	18.2	26.5
R8本校	55.5	18.6	26.0



食べ物と歯の健康

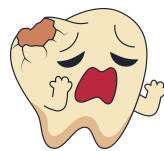
歯を強くする食べ物

- 牛乳やチーズ（カルシウム）
- 小魚やわかめ（ミネラル）
- にんじん、りんご（かむ力アップ）
- お茶（フッ素が含まれる）



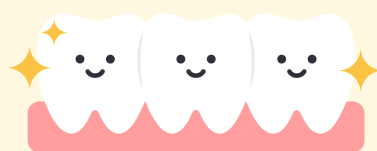
気をつけたい食べ物

- あめやキャラメル（口に長く残る）
- ジュースや炭酸飲料（砂糖が多い）
- だらだら食べ（口の中がずっと酸性に）



食べ方のコツ

- おやつは時間を決めて食べよう
- 食べたあとは水やお茶を飲もう
- よくかんで食べると、だ液がたくさん出て歯を守るよ
- 寝る前の飲食はひかえよう



麻しん（はしか） についてのお知らせ

日頃から、子どもたちの健康管理へのご協力ありがとうございます。

さて、この度、本県で今年2例目の麻しん患者が報告されました。麻しんは、飛沫・接触感染に加え『空気感染』もあるため、感染力が非常に強いです。

つきましては、症状、出席停止期間について記載いたしますので、ご確認ください。

麻しん（はしか）

（病原体）麻しんウイルス

（症状）感染後、約10日間の潜伏期間を経て発症。

38℃前後の発熱、咳、鼻水、めやに

→風邪のような症状（カタル症状）

発疹出現の1～3日前に頬の内側に白い小さな斑点（コプリック斑）が見られ、発熱は2～4日続いた後、いったん解熱。

その後、再度発熱し、それとほぼ同時に発疹が出現。

発疹は数日で茶色の色素沈着を残して消失し、解熱。

（出席停止期間）医師によって感染のおそれがないと認められるまで



ワクチンを2回接種している方への感染リスクは低いことが報告されています。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策について

さしきしょうがっこう ねっちゅうしょう よぼう たいさく

佐敷小学校では、熱中症予防対策ガイドラインを作成し、WBGT

さくせい

に基づいた対応をとっています。

とうげこう そと かつどう とき かなら ぼうし ちゃくよう

登下校や外での活動の時には必ず、帽子を着用するようにしましょう。

いそが あさ すいとう

お忙しい朝ですが、水筒、ぼうし、あせふきタオルの準備をお願いします。

すいとう ほじゅう かんが みず い

水筒には、補充することも考えて、水をたっぷり入れておくことをおすすめします。

熱中症予防
対策ガイドライン

