

毎日暑い日が続いていますね。今年も、感染症予防をしながら熱中症対策もしないといけなくて大変ですが、こまめな水分補給、運動時と息苦しい時以外のマスク着用、手洗いをしっかり行うことを忘れずにみんなまで頑張りましょう！

今週末にはいよいよ中体連夏季総体が始まりますね！3年生にとっては最後の大会になります。3年間練習で頑張ってきたことを全力で出せるように頑張ってください！一人ひとりの活躍を応援しています(^o^)

**6月の保健目標**  
口腔の健康について  
考えよう

## 今年度の歯科検診の結果

人 (%)	①健全歯	②治療済	③むし歯	④C0(むし歯にないそう)	⑤少量の歯垢あり	⑥初期の歯肉炎	⑦歯垢が多い(歯石)	⑧歯周病
1年	9人 (34.6%)	10人 (38.5%)	7人 (26.9%)	3人 (11.5%)	7人 (26.9%)	6人 (23.1%)	0人	0人
2年	6人 (17.6%)	13人 (38.2%)	15人 (44.1%)	2人 (5.9%)	12人 (35.3%)	8人 (23.5%)	0人	2人 (5.9%)
3年	6人 (21.4%)	10人 (35.7%)	12人 (42.9%)	4人 (14.3%)	6人 (21.4%)	6人 (21.4%)	3人 (10.7%)	2人 (7.1%)
全体	21人 (23.9%)	33人 (37.5%)	34人 (38.6%)	9人 (27.3%)	25人 (28.4%)	22人 (25%)	3人 (3.4%)	4人 (4.5%)



今年も「むし歯が多い」という結果になりました。去年よりは減っていますが、沖縄県全体の中学生の、むし歯があった人の割合である32.3%よりも多いです。沖縄県自体がむし歯の多い県ですが、その数値を上回ってしまっています。受診勧告書(緑の用紙)をもらった人は、病院へ行きましょう。

上の表の⑤少量の歯垢ありの人や、⑥初期の歯肉炎になっている人は、きちんと歯みがきできていません。むし歯がない人の中にも、⑤⑥にあてはまっていて歯垢や歯肉の状態が良くない人が多いです。このままにすると、むし歯や歯肉炎になってしまい、口臭の原因にもなります。毎日の歯みがきをていねいに行いましょう。すでに、⑦歯垢が歯石になっている人や⑧歯周病になっている人は、歯みがきだけではどうにもできない状態になっています。自分の歯や歯肉が弱くなって抜けてしまう前に早めに病院へ行きましょう。

7月5日から歯と口の衛生月間を行います！下地中みんなでむし歯0を目指しましょう！



**保健室からのお知らせ**  
スクールカウンセラーの先生が、6月18日(金)に来ます。相談がある人、話してみたい人は担任の先生か叶子先生に声をかけてください(^o^)

# 夏が始まりました!

本格的に梅雨らしくなってきました。気温もどんどん上がり、湿気も高く、とても蒸し暑くなっています。この時期から気をつけたいのは、「**熱中症**」です。今年も新型コロナウイルス感染防止のために、夏場でもマスクを着用しなければなりません。そのため、いつもよりも注意が必要です。日頃から熱中症対策と感染症対策をしっかりと行い、長い長い夏を元気にのりきりましょう!!



## こんな日は要注意!

- 気温・湿度が高い日
- 風がない日・急に暑くなった時
- 体調が悪い日など



## 熱中症になりやすい人

- 睡眠不足の人
- 朝食を食べていない人
- 水分補給をしていない人
- 夏バテしている人



## こんな症状は熱中症かも・

- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- だるい
- つる
- 熱が高い



## 感染症対策と熱中症予防をするために

- ①三食しっかり食べましょう。
- ②こまめに水分をとりましょう(水筒を忘れずに!).
- ③エアコンは適正な温度を保って利用しましょう。
- ④窓を開けて換気をしましょう。
- ⑤しっかり睡眠をとりましょう。
- ⑥運動時は、マスクをはずし友達との間隔をあけましょう。間隔がとれない場合は話したり、じゃれあったりしないようにしましょう。

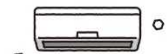


## 夏バテ

こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて  
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は  
低すぎませんか?

夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを  
していませんか?



## 海での遊びについて

海に行くのが好きな人は多いと思いますが、危険な遊び方をしていませんか?飛び込みや深いところでの素もぐりなど、泳ぎが上手い人ほど油断をしてしまいます。海での危険な遊びは命に関わるので、しないで下さい。また、今は緊急事態宣言が発令されています。不要不急の外出はしないで下さい。学校外でもマスクを忘れずに自分や家族、友達が感染しないように十分に気をつけて行動しましょう。

危険

