



6月の保健目標 口腔の健康について考えよう



今年度の歯科健診の結果



人(%)	健全歯	治療済	要受診 (むし歯)	CO(むし歯 ないぞう)	歯垢の状態 (経過観察)	歯垢の状態 (要受診)	歯肉の状態 (経過観察)	歯肉の状態 (要受診)
1年	20	14	<u>13</u>	0	10	<u>1</u>	12	0
2年	12	8	<u>13</u>	1	8	<u>0</u>	0	0
3年	8	7	<u>10</u>	1	8	<u>1</u>	5	<u>1</u>
全体	40	28	<u>36</u>	2	26	<u>2</u>	17	<u>1</u>

※2年生1名お休みで未受診

保護者の方へ

6月12日付けで「歯科健康診断結果のお知らせ」を配りました。今年度の歯科健診結果です。確認をお願いします。※紛失した場合、いつでも再発行可能ですので保健室まで連絡ください。

- (1) 要受診の欄に○印がついている生徒は早めの治療を！特にむし歯の治療を！
- (2) 治療終了後は、キリトリセンより下を学校へ必ず提出してください(県へ報告)
- (3) 歯ブラシセットを持たせてください(給食終了後に歯磨きしています)

※むし歯はりっぱ？な「感染症」です。早めの治療をよろしくお願いします。

「歯と口の健康」学校の取り組み



「歯と口の健康」に関する食育講話を給食時間に行っています！栄養士の武井絵里先生です(*^_^*)
よくかんで食べることが歯を丈夫にします。カルシウムリン等、歯を強くする栄養素をたくさんとってください。

保健給食委員さんの毎日の「歯磨きチェック」

毎日、みんなが歯磨きをしているかチェック中～！歯磨きしていない生徒は、帰りの会で、明日から取り組むよう声かけまでしてくれています。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願いします。



夏が始まりました！

これからの時期、気をつけなければいけないのが、**熱中症**です。沖縄県では昨年の5月～9月の間、1,102名が熱中症で救急搬送されました。(沖縄県保健医療部より)

熱中症は命の危険も伴いますので、自分自身でしっかりと体調管理をし、日頃からこまめな水分補給を心がけてください。また、学校には必ず水筒を持ってきてください。

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



こんな症状は熱中症かも・・・

- めまい・だるい・頭痛・つる
- 吐き気・熱が高い



熱中症かも・・・と思ったら

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、氷や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす
- 水分や塩分を補給する
- 意識がはっきりしない場合や、自力で水分補給が出来ない場合はすぐに医療機関に搬送する

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



夏バテ

こんな人は要注意！

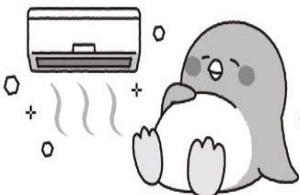
冷たいもの大好き！

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？



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しっかり睡眠をとりましょう。
- ③日頃から適度な運動で暑さに負けない体をつくりましょう。
- ④こまめに水分をとりましょう(水筒を忘れずに！)
- ⑤エアコンは適正な温度を保って利用しましょう。
- ⑥窓を開けて、換気をしましょう。
- ⑦炎天下での長時間の作業や海水浴は避けましょう。

