



# 6月保健だより

令和8年6月4日発行  
伊良波中学校保健室



今月の保健目標  
歯と歯肉の健康に  
ついて考えよう

新学期が始まって2ヶ月が経ち、日々の学習や部活動では、中体連県大会に向けて日々頑張っている伊良波中の皆さん。中には心と体に少しずつ疲れが溜まっている人もいるかもしれません。熱中症のリスクも高まる時期です。6月を乗り切るコツは、十分な睡眠と休養、バランスの良い食事です。自分の体の声に耳を傾け、無理をせず過ごしてくださいね。

始めよう!!

## 熱中症 対策



ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## 6月の予定

- 5日(金) 耳鼻科検診 (1~3年)
- 10日(水) 内科検診 2年生・1-5  
\*ジャージ登校
- 13日(土) 視力・聴力・心電図もれ検査  
場 所: 豊見城市役所2階  
(保健センター)  
時 間: 9:00~11:00  
\*もれ検査の対象者は、「もれ検査の案内」を学校から配布します。

## 知ってる? 梅雨型熱中症

「まだそんなに暑くない」と油断して、この時期熱中症になる人が増えています。

悪さをしているのは梅雨の

「湿度」。私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです。まさに「梅雨型熱中症」。

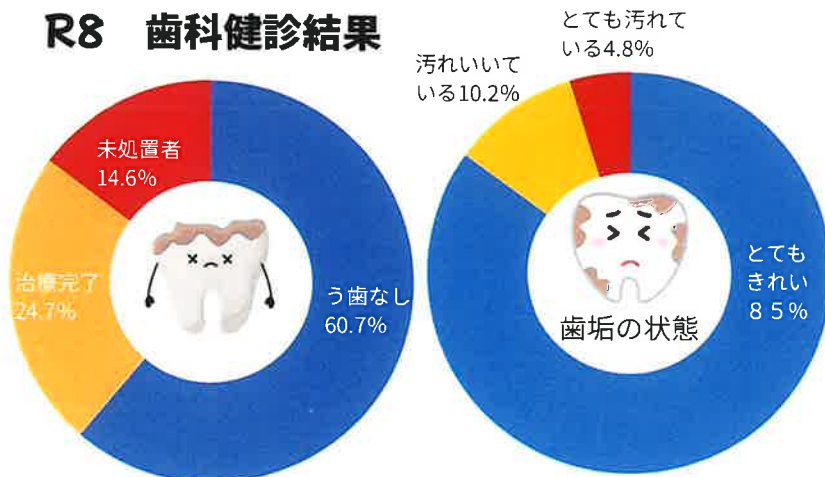


### 梅雨型熱中症予防 3つのポイント

- 1 温度だけでなく湿度や暑さ指数 (WBGT) を参考に
- 2 屋内の湿度は、こまめな換気やエアコンでコントロール
- 3 のどの渴きを感じにくくても、自発的な水分補給を



## R8 歯科健診結果



### 伊良波中の生徒の特徴は…歯科校医寺西先生より

- ・むし歯がある生徒の割合が少ない (14.6%) 県平均が23%
- ・歯の汚れ(歯垢)や歯石が付着している生徒がいる。又、歯石がある生徒86人でした。
- ・全体の約25%の生徒CO (要観察歯) 保有者です。

要経過観察 (CO) と診断された場合は、むし歯としての治療勧告はできませんが、内部で広がっている事もあるので、歯科医院での管理が必要です。歯石や要観察歯 (CO) は、かかりつけ歯科医院できちんとフォローして下さい。

