



ほけんだより6月

R7・6月 <今月の保健目標>



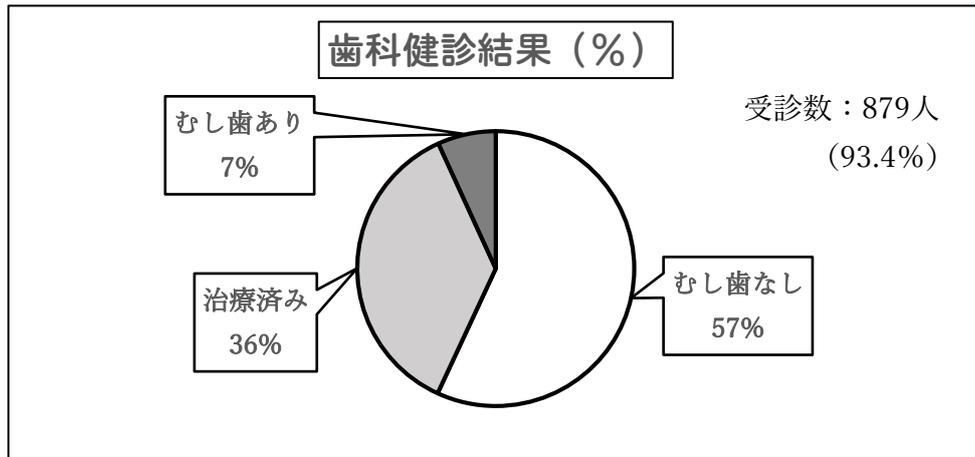
歯を大切にしよう



歯科健診結果をお知らせします

先日行われた歯科健診の結果をお知らせします。学校歯科医の仲里医師より、「以前に比べ、むし歯のある生徒数が減ってきている」とのことでした。

日頃から歯の健康に対する意識が高まってきていることは大変素晴らしいことです。これからも自分の歯を大切にしていきましょう。



	むし歯なし (%)	治療済み (%)	むし歯あり (%)
1 学年	58.7	32.7	8.7
2 学年	58.0	37.5	4.6
3 学年	54.1	38.9	7.1
学校全体	56.9	36.3	6.8
市内全体(R6)	41.9		

*全体の93.2%の生徒が「むし歯がない」または「治療済み」でした。むし歯がある生徒もわずかです。早めに治療しましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起こっている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができ、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



熱中症予防のキギは生活習慣にあり!

梅雨もあつという間に明けてしまい、日差しの強い夏日が続いています。

5月1日～6月8日の沖縄県内の熱中症による救急搬送は178人で、昨年同期の約1.9倍に上ると、県は熱中症の注意喚起を発表しました。厳しい暑さに備え、生活習慣を見直してみましょう。

熱中症と生活習慣のカンケイ

私 たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★ 大量の汗
- ★ こむら返り
- ★ めまい
- ★ 嘔吐
- ★ 頭痛
- ★ 意識障害
など



最悪の場合は死に至ることも…

チェックが多い人ほど熱中症のリスクが高くなります

チェック

こんな生活していませんか？

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている



WBGTを知っていますか？

WBGTについて、知っていま

すか？ WBGTとは、暑さ指数

のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35℃以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31℃以上～35℃未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。