

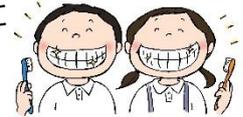


与那原東小学校  
保健室  
令和7年6月

## 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり！！

「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」のキャッチフレーズのもと  
6月4日から6月10日まで「歯と口の健康週間」になっています。

5月に本校で行われた歯科健診の結果は下記のようになっています。



**むし歯なし…49.2% 処置完了者…18.4% 未処置者…32.4%**

むし歯はなくても、歯垢がついていたり、歯ぐきが腫れている児童もいるので、ていねいな歯みがきの積み重ねは大切です。この機会に歯と口の中の健康について考えていきましょう。

南部保健所管内ではイーアス沖縄豊崎やイオン南風原店等でポスターパネル展、パンフレット配布のイベントも行われるようです。ぜひ足を運んでみて下さい。

## 歯を大切にしましょう！！

～ むし歯予防！ 歯を大切にするには・・・ ～

### 1、食べたら歯をみがく



寝ている間は、むし歯菌が元気に活動します。寝る前は特にていねいにみがきましょう。

### 2、食事やおやつは、時間をきめる



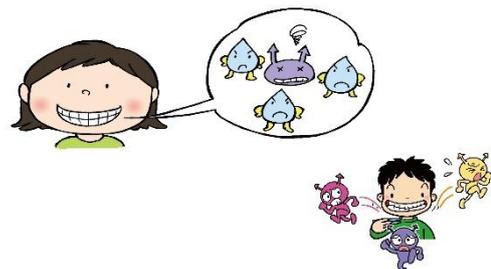
ダラダラ食うと、口の中に糖分が長くこるため、むし歯菌はより元気に活動します。

### 3、歯垢をしっかりとる 歯みがきをする



みがき残しが無い、正しい歯みがきをしましょう。

### 4、よくかんでだ液を出す



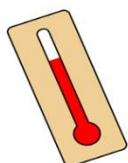
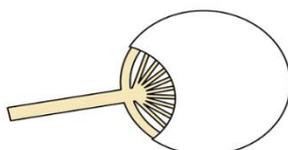
だ液には、口の中を洗い流したり、殺菌したりする効果があります。

## 熱中症予防 のどが渴く前に、早め早めの水分補給を。

これから夏に向かい「熱中症」にも注意が必要です。熱中症対策のため、夏期の気温・湿度が高い時期において、屋外で活動する時や運動する場合は、こまめに水分を取りましょう。

ぜひ、**毎日水筒を準備**しましょう！

髪の毛が長い人はしっかり結ぶと、すっきりして涼しくなりますよ。



1、運動と水分補給で汗をかく力をつけましょう。

2、服装は、動きやすくして風通しのよいものを着ましょう。

3、水筒の中は水か麦茶をおすすめします。

4、一日三食をしっかり食べましょう。(食事で塩分も補給します)



5、着替えを準備しましょう。(服がぬれていると、汗が蒸発しにくくなり体の熱が外に出て行かなくなります。)



6、髪の毛を結びましょう。(髪の毛の生え際、首のまわりやおでこを涼しくします。)



各種健康診断の結果を配布しています。学校で実施する健診は疑いがあるものを選び出す**スクリーニング**です。

したがって、健診の結果と、医療機関受診の結果が異なる場合もあります。

治療が必要な人は早めに受診するようにしましょう。

不明な点がありましたら、お気軽に保健室へお問い合わせください。



## 保健室からのお知らせ

感染症の状況について…

カゼ・発熱や胃腸炎等、体調不良の欠席報告が来ています。

熱が上がったり、下がったりして診断がつくまでに時間がかかったり、症状をこじらせて、欠席が長期化する傾向もあります。

手洗いうがいを徹底し、ご家族ぐるみで予防し、気をつけていきましょう。

