



6月の保健だより

令和7年6月16日（月）
伊平屋中保健室

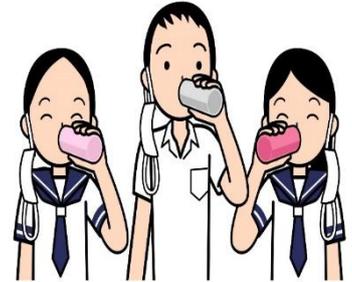
○6月の月目標「むし歯の予防と治療をしよう」

今週、保体・給食委員会がむし歯と熱中症を予防する取り組みをしています。水筒持参とお昼の歯みがきチェックしますのでご協力よろしく申し上げます。また、伊平屋村役場から「歯の標語」の募集もきています。大賞目指して、標語への取組もお願いします。

☀熱中症を予防しよう☀

①熱中症予防に重要な水分補給

人間は、汗をかき、その汗が皮膚表面で蒸発することにより体温を下げることができます。暑い日は知らない間にもたくさんの汗をかくので、水分補給が必要です。暑い日には、喉が渇く前から十分な水分補給をしておきましょう。



②熱中症を予防するために気をつけること

日常生活の中で熱中症を予防するためには、風通りの良い涼しい服装にしたり、日陰を利用したり日傘や帽子を利用したりして暑さを避けることが大切です。また普段から、睡眠や食事をしっかりと暑いと感じたら、適宜エアコンを活用するようにしましょう！

<p>涼しい服装</p> 	<p>日陰を利用</p> 	<p>日傘や帽子の利用</p> 	<p>睡眠や食事をしっかり</p> 
--	--	--	---

③熱中症かも?! となった時には

<p>涼しい場所へ移動する</p> 	<p>水や水で体を冷やし体温を下げる</p> 	<p>水分・塩分を補給する</p> 	<p>意識がない改善しないときは救急車を呼ぶ</p> 
---	--	--	--

歯科検診の結果から

伊平屋中学校の皆さんは、むし歯がない生徒が71%、むし歯あり29%でした。むし歯なしの生徒が多くとても良かったです。しかし、学校歯科医から「むし歯がない子でも歯石の付着が多く見られた。」歯石は、放置しておくと、むし歯や歯周病、口臭の原因になることがあります。歯石は、歯科医院の特別な機器で取り除く必要があります。「異常なし」と診断された生徒も年に1回から3回の定期受診をして歯石やむし歯、歯周病などをチェックしてもらい、必要な処置をしてもらいましょう。

