

# 元気いっぱい!



天久小学校保健室 令和元年6月発行

今月の  
保健目標

☆**歯を大切にしよう**

6月は「**歯と口の健康月間**」です。お口の健康についてじっくり考える1ヶ月にしましょう。  
最近、水泳学習のあと、体が冷えて、寒がる人が増えています。(特に、高学年女子!)

どんな気温にも対応できるように、着脱しやすい薄手のパーカーやカーディガンなどを一枚もって登校してね^^

## 令和元年度 歯科検診の結果

|     | むし歯なし           | 治療済み            | むし歯あり           |
|-----|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1年生 | 71 人            | 15 人            | 20 人            |
| 2年生 | 104 人           | 23 人            | 31 人            |
| 3年生 | 78 人            | 29 人            | 18 人            |
| 4年生 | 99 人            | 31 人            | 25 人            |
| 5年生 | 86 人            | 21 人            | 18 人            |
| 6年生 | 121 人           | 20 人            | 8 人             |
| 計   | 559 人<br>67.9 % | 139 人<br>16.9 % | 120 人<br>14.6 % |

今年度のむし歯りかん率(治療済み+むし歯あり)は、31.5%でした。

平成30年度のむし歯りかん率と比べると、全国45.2%、沖縄62.3%なので、天久小のお口の健康状況は、全国レベルを上回るとも素晴らしい結果だということがわかるかと思えます。

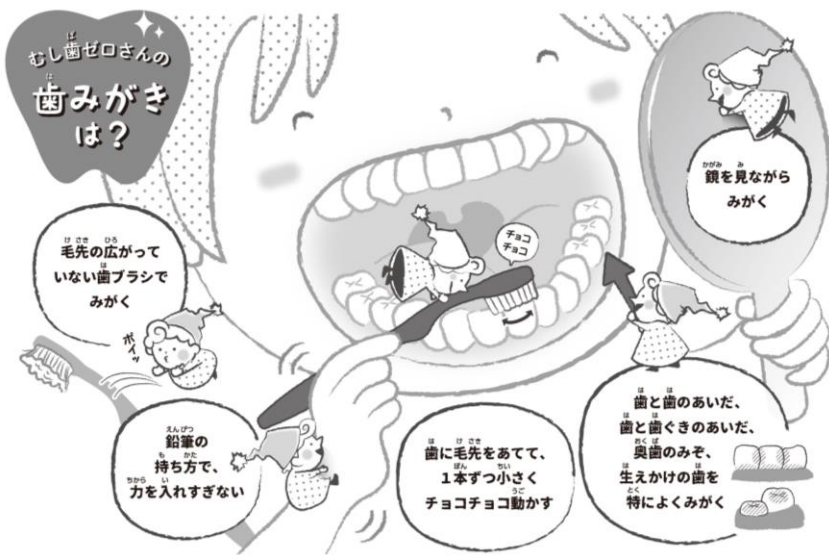
これからも、歯みがきやむし歯予防の習慣を身につけてお口の健康を守ろう!

むし歯を治した人は「治療報告書」を出してね☆



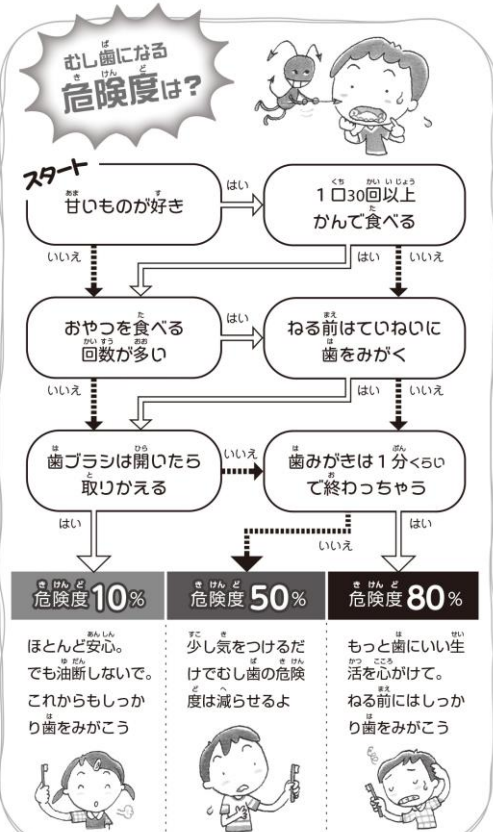
## むし歯がない人はどんな生活をしているの?

6/4~6/10は**歯と口の健康週間**。  
ピカピカで健康な歯を守ろう!



### むし歯ゼロさんの食べ方は?

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる
- 甘い歯にくっつきやすいものはダメ
- だらだら食べ続けないよ
- ひとくち30回以上



## ★ 内科健診のお知らせ ★

6月5日(水): 2年1組~3組、5年生、6年生  
6日(木): 1年生、2年4組~5組、3年生、4年生

たいくぎのよういを  
わすれずに☆



# STOP熱中症 TRY水分補給

## 水は体の中で何をしている？



水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

**熱**を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。



### 脱水は熱中症の始まり

**脱**水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。



脱水がおこる前に「水分補給」を心がけましょう^^

## 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート

