



保健だより 6月

梅雨入りし、ジメジメした日が続きますが、気分は晴れやかに、明るく元気に頑張りましょう。

熱中症といえば夏のイメージがありますが、実は6月も湿度が高い日が多くなるため、熱中症にかかる危険性が高い時期です。喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。

○熱中症が起こりやすい条件って？

気温が高い、湿度が高い、風が弱いといった気象の条件や、睡眠不足やかぜ気味、疲れているなどの体の条件が重なると、熱中症が起こりやすくなります。

○WBGTってなんだろう？

暑さ指数とも言います。人間の熱バランスに影響の大きい気温・湿度・輻射熱 ふくしゃねつ（日射しを浴びたときに受ける熱や、地面、建物、人体などから出ている熱）の、3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が28℃を超えると熱中症の危険が増加します。運動をする時にはこまめに水分を取り、30分ごとに休憩を入れるようにしましょう

○暑熱順化 しよねつじゅんか という言葉を知っていますか？

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう



6月保健・体育行事

内科検診	6月8日（木）	2年生 トレパン登校 8:40～	内科検診医 学校医 城所 望先生
	6月22日（木）	1年生 トレパン登校 8:40～	
検尿検査（二次）	6月16日（金）	検尿容器セット 配布 （容器、カップ、青袋）	◎検尿提出の流れ ①朝の会で提出 ②提出後は各自で検尿提出チェック表に記入 ③各学級の保体委員は朝の会終了後、検尿入れ封筒と提出チェック表を英語少人数教室へ提出
	6月20日（火）	必要な生徒に連絡します。 朝の会で提出 ください。 最終提出日 となります。 提出忘れのないようにお願いします。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> 保護者の方へ ※提出当日に欠席の場合は保護者で学校へ提出くださいますようお願いいたします。 提出場所：英語少人数教室または保健室 提出時間：10時迄 </div>	
校内陸上	6月17日（土）	※体調を整えて参加しましょう。また、運動をする時にはこまめに水分補給をしましょう。	

かぜ、感染症対策について

梅雨入りから、かぜ症状（咽頭痛、頭痛、微熱）での来室者やお休みがみられます。かぜや感染症にかからないような健康づくり（免疫力を高める）や生活習慣（生活リズム）を整える等、学校生活が元気に過ごせるように体調管理をしましょう。

保護者の方へ

いつも、健康づくりのご協力ありがとうございます。お子さんが元気に学校生活を過ごせることができるよう健康づくりのサポート、朝の健康観察、感染症対策を引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

朝の健康観察ポイント

◎体調の確認 → 顔色や全身状態はどうか → 登校できる状態かどうか等

お子さんを家から送り出す前に健康観察をお願いいたします。また、体調がよくない場合は無理せず休養しましょう。



6月4日～10日 歯と口の健康週間

歯と口の健康週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を啓発し、健康習慣の定着を図ることを目的としています。歯の健康を保つことは、全身の健康につながります。歯と口の健康習慣を機会に歯みがきの仕方や間食の取り方を見直してみましょう。

令和5年度 歯科検診結果

学年	健全歯	処置完了	未処置
1年	89名	53名	50名
2年	97名	45名	31名
3年	90名	47名	56名
合計	276名 (50%)	145名 (26%)	137名 (24%)
	76%		24%

◎歯に関する保健目標 「石中っ子 むし歯0 (ゼロ)」

検診結果の見方

C (むし歯)：歯科での治療が必要となるもの

CO (要観察歯)：見た目ではむし歯と判断できないが、初期むし歯の可能性のあるもの、適切なブラッシングの見直しで改善の見込みがあるもの

GO (歯周疾患要観察者)：軽度の歯肉の異常がみられるもの 適切なブラッシングで改善の見込みがあるもの

G (歯周疾患要処置者)：歯肉炎の症状がみられるもの、歯科での治療が必要となるもの



健康診断終了後、再検査や治療など必要な結果が出た場合は、治療勧告書を配布しています。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。なお、学校での健康診断はスクリーニングなので、病院では『異常なし』と診断されることもあります。早期受診の目安とさせていただければと思います。

歯科健診結果で治療勧告された場合は、放課後や土日を利用して治療しましょう。

歯科医院受診→石垣市子ども医療費助成制度が適用します。

