



令和7年6月
島尻特支
保健室



今年は梅雨入りが遅く、5月はひんやりとした日も多かったのが、6月に入って雨の日が増えてきましたね。この時期は、初夏のむし暑さに体がまだ慣れていないため、体調を崩しやすく、風邪や熱中症に注意が必要となります。

引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣を継続し、生活リズムを整えましょう！

6月の保健目標

- ・歯をていねいにみがこう
- ・むし歯を治療しよう

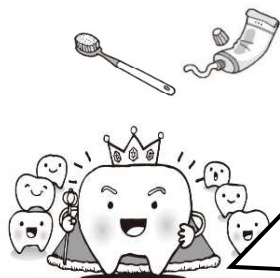
図書室には、歯と口の健康に関する本がたくさんあるよ。見に来てね！

6月は
むし歯予防月間



歯科検診を受けられなかった方へ

学校での歯科検診が終了しました。検診の日に受けられなかった人には、『欠席者の検診依頼』を配布します。8月末まで、『欠席者の検診依頼』を学校歯科医の「うえち歯科」へ持参すれば、無料で検査を受けられます☆（その際には必ずご予約を！）



今週末は、以下の通り、サンエー那覇メインプレイスにて「デンタルフェア」があります。南部地区歯科医師会が主催していて、口腔ケアサンプルや風船・おもちゃのプレゼントもあるそうです。子どもたちが楽しみながら、歯科相談やフッ素塗布の体験をする機会になると良いですね。

デンタルフェア

「～健康は健口から～ お口から始まる健康づくり！」

2025年 会場 サンエー那覇メインプレイス 1F中央コート、3F特設会場
6月8日 時間 午前9:30～(オープニングセレモニー)
午前10:00～午後1:30(最終受付) 午後2:00(終了)

歯を守るフッ素塗布 3F

歯を守るフッ素塗布実演
この機会にどうぞ体験して下さい

むし歯治療体験 1F

歯を丁寧に削って
実際に治療体験が
出来ます。

口臭検査 1F

お口の口臭チェック
さて、あなたのお口は、
ぜひ！お試し下さい。

効果的な歯ブラシの使用方法 1F

ブラッシングやデンタルフロスの
実演指導を行います。
正しい歯みがきを学べます。

歯のお仕事紹介 1F

歯科医師
歯科衛生士
歯科技工士
お仕事紹介！



6月からプールがスタートしています。今は天気の影響で水温が低く入れない日もありますが、日に日に暑くなっているのです、以下も参考に健康チェックをお願いします！

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



暑さに体を慣らしておこう

これからさらに暑くなる季節に向けて必要となるのが「暑熱順化」で、「体を暑さに慣れさせる」ことです。本格的な夏を前に、普段よりこまめな水分補給を心がけ、外での活動は少しずつ時間を延ばして身体を慣らしていきましょう。

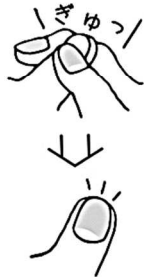
水分
足りている？

熱

中症を予防するために
大事なのは水分をとること。
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。



でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな
水分補給を心がけましょう。



水分補給は手軽なペットボトルで・・・

でも ちょっと待った!! そのペットボトルは いつ開けた??

ペットボトルの
飲み残しは
細菌だらけ!!

ゴクッゴクッ... ふう～
残った分は明日飲もう

——ストップ! そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。
私たちの口の中には1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトル
に口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どん
どん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる
“黄色ブドウ球菌” がペットボトルの中に入っ
て増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。



ペットボトルの
水を飲むときは

- 2～3時間で
飲み切る。
保管するときも
必ず冷蔵庫に
- コップに
うつして飲む