

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和8年(2026年)

7月3日

No. 3



7月の健康診断

◇心臓検診 1年生
7月9日(木)

☆ジャージ登校になります。

心電図検査を行い、心臓の働きを調べます。検診の時の服装や受け方について、前日にプリントで確認します。



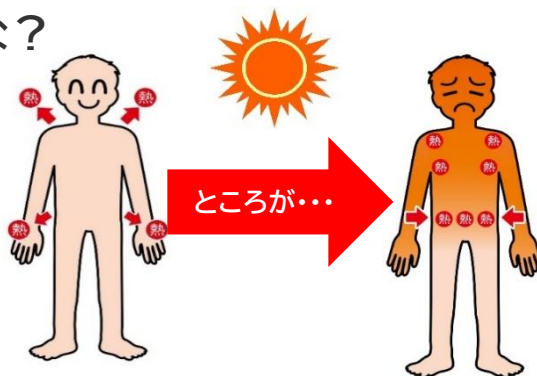
熱中症について知ろう！



◇熱中症はどのようにして起きるのかな？

運動などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくことや体の表面から空気中に熱を逃がすことによって、体温を調節しています。

しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。そのような時に、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。



体が暑さに慣れることを
「暑熱順化」と言います

◇暑さに慣れて熱中症を予防しよう

体が暑さに慣れていない状態で暑い日が続く時期は、熱中症に注意が必要です。札幌は、暑熱順化のタイミングが「7月上旬」と言われています。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ポイントです。**



*週5回程度のウォーキング(30分)や
ジョギング(15分)
*少し遠くまで歩くのも OK

*週3回程度のサイクリング(30分)
*少し遠くまで自転車で行くのも OK



*週5回から毎日、筋トレやストレッチ
など適度に汗をかく運動(30分)



*2日に1回程度の入浴(30分)
*シャワーだけでなく、湯舟に入る



暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。



歯科検診の結果を見てみよう

1年生に、歯の健康パンフレット『Chew & be 歯ppy』を配付しました。

6月25日、26日に行われた歯科検診の結果、かかりつけの歯科での治療や家で様子を見る必要がある人を対象に、『お知らせ』用紙<黄色の用紙>を渡しました。

「むし歯がある」に○が付いていた人は？

奥歯の噛み合わせや前歯の内側、歯と歯の間はむし歯になりやすいと言われています。早目に治療をすると、さらに進行することを防ぐことができ、治療期間も短く済みます。家の人と相談をして受診するようにしましょう。

「歯のくぼみや歯と歯の間をていねいにみがき～」に○が付いていた人は？

「要観察歯」と言って、そのままにしておくとむし歯になってしまう可能性が高い歯の状態です。ていねいに歯みがきをし、よくかんで「だ液」をたくさん出すようにします。

「砂糖を多く含む」「口の中に入れている時間が長い」「歯につきやすい食べ物」はむし歯になりやすいので、食べた後は、すぐに歯をみがくか口をすすぐようにしましょう。



「歯みがきが不足しています」に○が付いていた人は？

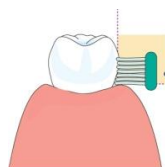
むし歯や歯肉炎の予防に大切なのは、正しい歯みがきの習慣と言われています。歯ブラシの毛先を届かせるようにしてみがきましょう。みがき残しがないように順番を決めておくこともポイントです。

歯と歯の間は、特に毛先を細かく動かしてみがいたり、デンタルフロスを利用してみましょう。



みがきにくく、むし歯や歯肉炎になりやすいところのみがき方は？

歯と歯の間



歯に対して直角に当てます。小さく少しずつ左右にずらしていきます。

奥歯のかみ合わせの部分

歯ブラシの毛先を奥歯のくぼみに当てます。



歯と歯肉の境目

歯に対して斜めに当てます。奥歯の裏側も忘れずに。



保護者の皆様へ

1 健康診断結果のお知らせについて

詳しい検査や治療が必要な場合は、「健康診断結果のお知らせ」<黄色の用紙>をお渡ししています。

病院での治療や検査が済みましたら、お知らせ用紙の『連絡書』を担当の先生に御提出ください。家庭で様子を見る要観察や医療機関への相談の場合もお渡ししています。

《お知らせ済みの健康診断結果》

視力検査・聴力検査(1・3年)・尿検査・内科検診・運動器検診・成長曲線

眼科検診(1年)・耳鼻科検診(1年)・歯科検診

2 1年生色覚健康相談(色覚検査)の実施(6月29日より)について

色覚検査は健康診断では行っていませんが、色覚異常に気が付かないまま進学・就職を迎えた時に、制限・支障があったという報告もあることから、1年生の希望されるお子さんを対象に、健康相談として検査を行っています。2・3年生についても、検査の希望がありましたら、保健室まで御連絡ください。