



ほけんだより6月

札幌市立上野幌中学校

第3号

令和8年6月12日(金)

6月はじめは暑かった天気も、今週は気温が下がり寒いくらい……。気温差が大きいですが、皆さん体調を崩していないでしょうか？保健だより6月号は、夏にそなえて「熱中症」についてと、6月は「歯と口の健康週間」があるので、「歯周病」についてお伝えします。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう たい せつ

熱中症予防に大切なのは？



すいみん ぶ そく ねっちゅうしょう だい 睡眠不足は熱中症リスク大。
けんこう き ほんてき せいかつしゅうかん 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

保護者の方へ ①

健康診断「お知らせ用紙」について

6月12日に配布いたしました健康診断の「お知らせ用紙」(黄色の用紙となっております)は、専門医による検査や治療が必要な場合、または、ご家庭で注意して観察して頂きたい場合に発行しております。健康診断の結果「問題なし」だった場合、連絡は特に行いませんので、ご承知おきください。また、医療機関を受診した場合、切り取り線より下の連絡書のご提出をして頂いておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した歯垢（プラーク）が引き起こす**歯周病**。

実は、歯や歯ぐきに留まらず、全身の健康を脅かすリスクがあることが分かっています。

歯周病は
歯ぐきから広がり
全身をむしばむ

歯周病によって歯ぐきが炎症を起すと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入ります。そして全身へ運ばれ、様々な悪影響を及ぼすのです。

脳：認知症
歯周病で歯を失って噛む刺激が減ることで、脳の働きが衰える

肺：肺炎
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

子宮：早産・低体重児出産
炎症性物質が胎盤に付着すると、子宮収縮作用のある物質の分泌を促す

脳：脳梗塞
心臓：狭心症・心筋梗塞
菌が産生した毒素や炎症性物質が動脈硬化を引き起こし、血管が詰まりやすくなる

すい臓：糖尿病
炎症性物質が、血糖をコントロールする働きを妨げる

骨：骨粗しょう症
炎症性物質が、骨密度の低下を招く細胞を活性化させる

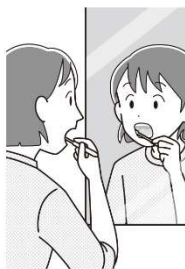
歯周病は予防できる病気です

予防の基本は歯垢をためないこと。毎日のセルフケアと歯科医院での定期的なプロケアを組み合わせることが重要です。

セルフケア

毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。今日から次の3つを意識してみましょう。

- 鉛筆を持つように軽くにぎる
- 小刻みに動かして1本1本みがく
- 鏡で汚れを確認しながらみがく



プロケア

歯のクリーニング

歯みがきは予防の基本ですが、自分では届きにくい箇所もあります。歯垢が歯石になると自分では落とせません。でも、歯科医院ならきれいに取り除けます。

歯みがき指導

口の中の状態は一人ひとり異なります。自分の歯並びなどに合わせたみがき方のコツを知ること、いつものセルフケアがさらに効果的なものに変わります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

保護者の方へ ②

色覚検査について

本日、色覚検査実施についてのプリントを1年生にお配りしました。1年生の希望者のみ、昼休み・放課後の時間帯に保健室にて色覚検査を行う予定です。

現在、色覚検査は学校の定期健康診断の項目に含まれておりません。1年生は希望者を募りますが2・3年生で検査を希望するご家庭は、お子様を通じて、又は直接学校へ連絡して頂けますと、保健室にて検査を行うことができます。