

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和8年(2026年)6月29日
第7号

先週は天候に恵まれず、陸上競技会は中止となりました。保健室でも、生徒たちから「悲しい。」「やる気が出ない。」という声が聞かれました。この日のためにたくさん練習してきたことを思うと、かける言葉も見つかりませんが、その分みなさんにいいことがありますようにと、ささやかながら願うばかりです。

6月30日(火) 歯科健診について【全学年】

1～3時間目まで行います。場所は2階保健室です。歯並びや歯ぐきの状態、かみ合わせの様子、むし歯の有無や、抜いたほうがよい乳歯がないかなどをみていただきます。

○当日の朝は、歯みがきを忘れないようにしましょう。

○当日使用する用紙は、会場前で配付します。健康カードは使用しません。

○当日のクラスごとの検査開始時刻は、学級に掲示します。

○歯列矯正をしている生徒にはお知らせ用紙を配付しますが、あらためて受診する必要はありません。

○歯科健診ではこんな病気がわかります。う歯(むし歯)、歯肉炎、清掃不良、CO(初期のむし歯)、不正咬合こうごう等



口は大きく開けましょう。あいさつも忘れずに!

自分の体を知ろう ～歯科健診編～

永久歯は全部で何本あるか知っていますか?正解は28本ですが、32本でも正解です。20歳ごろになると生えてくる「親知らず」という奥歯を入れると32本ですが、親知らずがない人や、うまく生えずに抜く人も多いです。

8020運動という言葉があります。80歳までに20本の歯を残そうという指標です。「永久歯は28本もあるのだから余裕だろう。」と思うかもしれませんが、実際にこの8020を達成しているのは人口の半数程度とされています。

歯を失う原因で最も多いのが、「歯周病」です。歯周病は、歯みがきが不十分なことにより、菌が口の中で増殖して毒素を出し、歯ぐきに炎症をおこし、やがて歯ぐきの中の骨が溶けていくという病気です。歯の土台がなくなるため、歯が抜け落ちやすくなります。

歯周病は大人の病気ですが、子どものうちからその兆候をつかむことはできます。歯科健診で「歯肉に注意」や「歯みがき不足」にチェックがついた人は、将来歯周病になって歯を失う可能性が高い『歯周病予備軍』といえます。

歯を失うと、見た目や言葉に影響が出るうえに、食事もとりにくくなります。ぜひ予防したいものです。

昨年度、幌東中で歯科健診を受けた382名のうち、「歯肉注意」にチェックがついた人は25名、「歯みがき不足」にチェックがついた人はなんと62名もいました。歯周病予備軍は決して少なくないようです。あなたの今年の歯科健診の結果はどうでしょうか。



【お知らせ用紙を発行しました】

○視力検査 ○成長曲線 ○眼科健診(1年生のみ) ○結核検診 ○聴力検査(1・3年のみ)

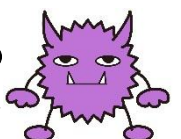
○耳鼻科健診(1年生のみ) ○尿検査 ○男子内科健診 ○女子内科健診



【幌東中の感染者情報】(6月19日から6月26日朝の報告分まで)

感染症の報告はありませんでした

(感染症の少ない状態が続いています。)





シリーズ 熱中症 ～まずは今日から暑熱順化～

しょねつじゅんか

例年より涼しい日が続いている札幌市ですが、暑い夏はもうすぐやってきます。熱中症は命に関わる病気です。過去に実際に起きた2つの熱中症事故について紹介します。

【愛知県豊田市 小学校1年生男児の事例】

平成30年7月17日午前10時、校外学習のため、1年生約100名は、約1キロ離れた公園に向かった。11時半ごろ全員学校に戻るが、そのおよそ10分後、男子児童の体調が急激に悪化、意識を失い、その後亡くなった。

この日の10時の気温は32.9℃で、WBGT 指数(暑さ指数)は最も高い「危険:運動は原則中止」に達していた。

【兵庫県たつの市 高校2年生女子生徒の事例】

平成19年5月24日午後3時頃、テニス部の練習のランニング中に、キャプテンの女子部員が熱中症により倒れ、心停止となった。一命は取りとめたものの低酸素脳症をおこし、会話ができず寝たきり状態となる重い後遺症を残した。この日は定期テスト明けで、5月14日以来、10日ぶりの部活動であった。また、初夏にしては気温がやや高かった。

この2つの事例は、その後何度もニュースや特別番組で取り上げられていたので、聞いたことがある人も多いかもしれません。どうすれば、この2人の児童生徒の命や健康を守ることができたのでしょうか。

本州で暮らす人たちは、北海道で暮らす私たちより暑さに慣れています。東京や大阪、愛知などでは、WBGT 指数(暑さ指数)が27℃を超えたあたりから熱中症による救急搬送者が増えますが、北海道では WBGT 指数24℃を超えたあたりから救急搬送者が増えることがわかっています。「警戒」というアラートが出ていない日でも、私たち北海道民は注意が必要です。知っておいてください。まずは今日から、体を動かし、暖かいところで過ごすなどして、体を暑さにならしておくようにしましょう。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント 睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

紫外線にも注意を



普段何気なくあびている紫外線。紫外線をあびると、体内でビタミンDが合成され骨を丈夫にしてくれるというメリットがありますが、紫外線の浴びすぎにはデメリットも多いです。紫外線によるダメージは少しずつ蓄積されるため、将来、肌や目の病気の原因になります。

紫外線によるデメリット

免疫力の低下

日焼けした後、体のだるさを感じたことはありませんか？紫外線により表皮の免疫細胞がダメージを受け、病気や感染症になりやすくなります。

肌の老化

皮膚の奥がダメージを受け、皮膚のハリが失われます。また、肌を守るために作られる色素(メラニン)が肌に残り、シミやそばかすになります。

皮膚がん

皮膚の奥にある「メラノサイト」が紫外線により傷付き、がん細胞に発展することがあります。

紫外線角膜炎

目が紫外線により日焼けすることで、角膜(黒目の部分)が傷つき、充血や痛み、涙が出るなどの症状が出ます。



白内障

紫外線により、目の中でレンズの役割を担っている「水晶体(すいしょうたい)」が、白くにごります。かすんで見えたり、まぶしく感じやすくなったりします。



日焼け止め、帽子、サングラス、日傘などを活用しましょう。

