ほけんだより 6月

2026年6月19日 No.3
札幌市立前田北中学校
保健室だより



1学期最大の行事、1年生から3年生までの旅行的行事が終了しました。
大きなケガや体調不良なく、皆さんの一生懸命な姿や協力して取り組む様子、楽しもうとお互いを気遣う様子などに心が温かくなる瞬間がたくさんありました。
学年が一つ上がり、昨年との違いに驚き、嬉しくなる時間でもありました。
今後の学校生活もさらに楽しみです！

健康診断が終わったら

6月に入り、1年生は心臓検診、眼科検診、全学年で歯科検診を終えて、今年度は、26日(金)の内科検診と1年生希望者の色覚の検査のみとなりました。
結果を報告、または、専門医での受診をおすすめしたい方については、お知らせ用紙を渡しています。ご家庭で内容をご確認ください。



連絡1 成長曲線について

本日、別紙で成長曲線の活用についてのプリントもお配りしました。内科検診前ではありますが、数年間の身長・体重の推移により該当する方には結果をお渡しします。

連絡2 色覚検査について

1年生で検査希望調査を回収しています。
他学年で検査を受けたい人がいましたら、お知らせください。

視力の低下（近視）を抑制するために

スマートフォンやタブレットの使用による視力低下やその低年齢化が問題とされ、注目されています。近視の進行を抑制するため、さまざまな調査や研究があり、その中で、日常生活ですぐに実践できることがありました。
スマートフォンやタブレットを
① 30センチ離すこと
② 30分持続して使用しないこと
③ 屋外の光を浴びること
が効果的であると「公益社団法人日本眼科医会」で提唱されています。皆さんにも実践してほしいです。



歯科医の先生から

6月12日に歯科検診を行いました。学校歯科医の先生からのメッセージです。

※う歯とは「むし歯」

① う歯のない人が増えています。しかし、今回、う歯やう歯の疑いがあった人は早めに受診、治療をしましょう。

② はえたばかりの6、7番目の永久歯がう歯になっている人がいます。
⇒子供の歯の隣が6、7番目の永久歯です。仕上げ磨きをしなくなる時期にはえることや、奥歯のため、磨きにくく、う歯になりやすいです。進行する前に、早めの治療を受けてほしいです。

③ 歯石のある人がいます。かかりつけの歯科を受診し、「歯石をとってもらうことをおすすめします」
⇒磨きのこし等により、プラーク（歯垢）が残り石灰化した固いかたまりが歯石です。
歯石は、プラーク（歯垢）がよりつきやすくなります。そして、細菌のかたまりであるプラークが歯肉炎、歯周病の原因になります。



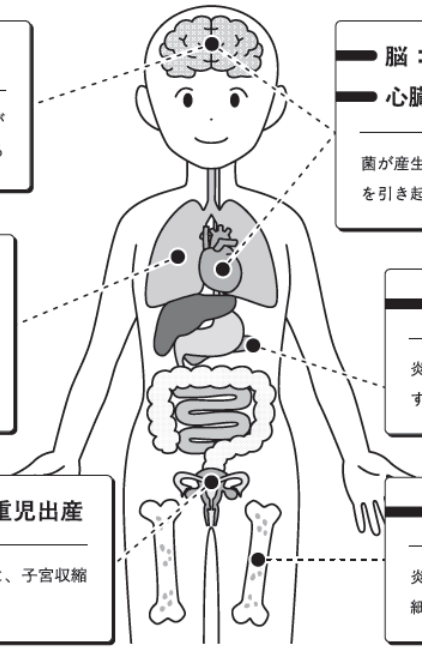
なぜ、歯磨きをすることや、う歯の治療をすることが大切なのでしょうか。

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こすと、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こみます。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

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

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

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

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

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。

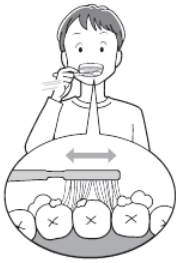
セルフケア

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



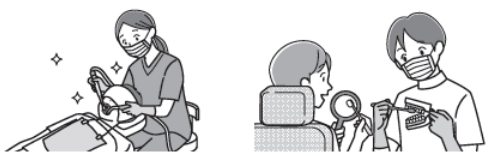
プロケア

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で、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カ月から1年を目安に受診しましょう