



5月の健康診断で歯科検診を行いました。みなさんに結果をお渡しできるのは6月後半になりそうです。結果が届いたらおうちの人と一緒に確認してみてください。虫歯の有無だけでなく、歯垢や歯肉の状態などもチェックされています。治療が必要な箇所があった人は、早めに歯科医院を受診してください。

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

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

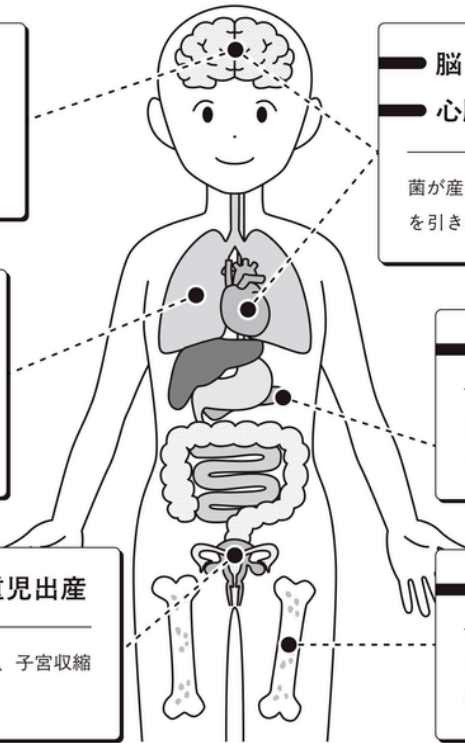
肺：肺炎
口の中で増えた細菌が唾液にまじり、それが誤って気道に入ると肺で炎症を招く

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。

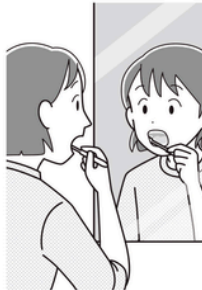
歯周病は予防できる病気です。

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歯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なります。



3か月から1年を目安に受診しましょう

6月以降の健康診断の日程

4月から始まった健康診断も終盤です。

台風により延期となった心臓検診は7月3日に実施します。

月	日	曜日	検診	時間	学校医	場所	備考
6	5	金	運動器①	13:30~	小林先生	保健室	1年
6	19	金	運動器②				
7	3	金	運動器③				

月	日	曜日	検診	時間	実施	場所	備考
6	2	火	尿検査②	~9:00	県メディカルセンター	教室→保健室	未提出者・2次検査対象者
6	17	水	尿検査③	~9:00		保健室	未提出者・2次検査対象者
7	3	金	心臓検診	9:00~11:00		第1会議室、検診バス、保健室	1年 欠席した場合は県メディカルセンターにて受診

健康診断は
受けて終わり
ではありません。

受診のおすすめをもらったら・・・

気になるところが見つかったら・・・

結果がばっちりだった人は・・・

早期治療のチャンス★

生活を見直すチャンス★

自分の良いところに気付けるチャンス★



汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



色覚検査の希望があった3年生の生徒を対象に、6月から検査を始めました。多くの生徒が初めて検査受けているようですが、中には小学校や中学校で経験した生徒もいるようです。

本校では、石原色覚検査表Ⅱコンサイス版14表を用いて検査を実施しています。学校でのスクリーニング検査では、14表中9表と10表を除いた12表を使用します。12表中、誤読が2表以上あった場合、「色覚異常の疑い」として通知を出しています。

1、2年生で興味のある人は3年生になったときに申込をしてください
ね。

