

ほけんだより



令和8年6月1日
都立板橋特別支援学校
校長 山岸 直人
養護教諭

梅雨の時期になり、雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分がふさいでしまったりする人もいます。一方で実は雨の日は、自分と向き合い心や体を休める時間を作るのにも向いています。情報があふれている時代だからこそ、静けさを感じられる時間は貴重かもしれません。



6月の保健行事

6/3(水)	尿検査(予備)
	1年体重測定
6/4(木)	2年体重測定
6/8(月)	3年体重測定
6/9(火)	精神科相談(希望者)
6/12(金)	健康相談(//)
6/23(火)	精神科相談(//)

- ・ **今年度最後の回収日となります。未提出や2次検査対象の方は御提出をお願いします。**
- ・ **採尿シートが必要な場合は、連絡帳等でお知らせください。**

保護者の皆様へ

＊「受診報告書」について

健康診断で所見のあった生徒、及び未受診者には、お知らせを配布しています。本日より水泳指導が始まります。特に内科・耳鼻科・眼科で受診が必要な場合や未受診の場合は、早急に受診していただき、「受診報告書」を学校に御提出いただきますよう、お願いいたします。

＊「定期健康診断結果のお知らせ」について

今年度の健康診断の結果を一覧で記載した「定期健康診断の結果について」は6月中に配布予定です。

＊麻疹(はしか)について

麻疹の感染が急増しており、先日「麻疹(はしか)の感染拡大防止に関するお願い」を配布しています。お読みいただき、麻疹の罹患歴、MRワクチン接種歴の確認を今一度お願いいたします。

健康相談について

健康相談を下記の日程で実施いたします。相談を御希望の場合は、お早目にお知らせください。なお、6・7月の精神科相談は、既に予約で埋まっております。

健康相談

日時：6月12日(金) 14:00～

場所：教育相談室(予定)

先生：内藤 利勝先生(内科校医)

予約：1週間前までに連絡帳等で保健室に御連絡ください

6月保健目標 歯と口の健康を考えよう

6月4日から10日は、歯と口の健康習慣です。毎日の歯磨きを丁寧に行い、歯周病も予防しましょう。

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、歯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

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

歯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

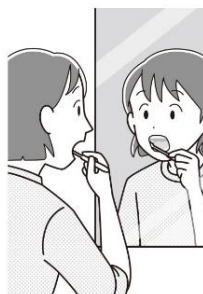
毎日みがいても、正しくみがけていなければ汚れは残ってしまいます。

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なります。



3カ月から1年を目安に受診しましょう