

ほけん だより

令和8年6月15日(月)
練馬区立関中学校
保健室

4月から実施してきた定期健康診断が終了し、医療機関への受診や相談が必要な方には「受診のおすすめ(お知らせ用紙)」を順次配布しております。

昨年度の本校の状況を振り返りますと、学年が上がるにつれて医療機関への受診報告率が低下する傾向が見られました。特に毎年、受験を控えた3年生の受診率が顕著に下がってしまいます。

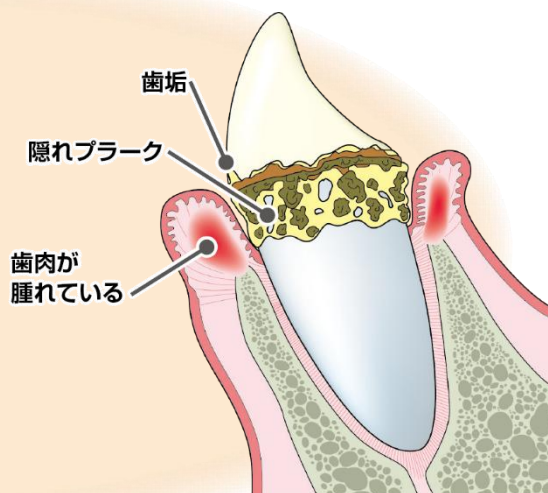
しかし、早期に通院して適切な治療を始めることは、症状の悪化を防ぐだけでなく、日々の授業への集中力向上にもつながります。大切な進路への挑戦を万全の体調で乗り越えるためにも、健康な体づくりが第一です。保護者の皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

歯肉炎に気をつけよう!

歯肉が歯についた歯垢に接していると、歯垢の中の菌(歯周病菌)がつくる酵素や毒素で炎症を起こし、それを治そうと血管が増え、歯肉の色がピンク色から濃い赤色になります。また細かい血管が増えることで、歯肉を押すとすぐに出血しやすくなります。

これが歯肉炎の状態です。

この状態を放っておくと、どんどん炎症が広がり、やがて歯を支えている歯槽骨まで溶かす歯周病へと発展し、最悪の場合、歯が抜けてしまいます。



「歯科」健康診断結果のお知らせ

歯科健診結果をお知らせします。健診で下記に○で示す疾病が疑われました。確定した健診結果ではありませんので、早めに歯科医院を受診されるようお勧めします。

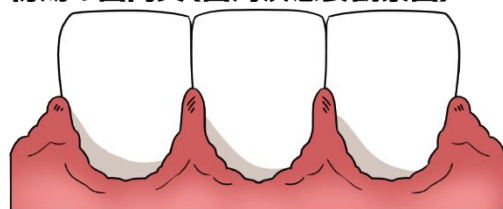
- ※ 受診の際は「保険証・子ども医療証」をお持ちください。
- ※ 経過観察の場合も受診をお勧めしています。

- 1 むし歯があります。
- 2 むし歯になりそうな歯があります。
- 3 注意を要する(永久歯の歯並びに影響を与える)乳歯があります。
- 4 あごの関節について相談してください。
- 5 歯並び、噛み合わせについて相談してください。
- 6 歯石、歯垢が付いています。
- 7 **歯肉炎があります。** (お知らせ用紙の7番に○がついて)
- 8 その他(

いる人は通院・治療が必要です

毎日、鏡で歯ぐきをチェック!

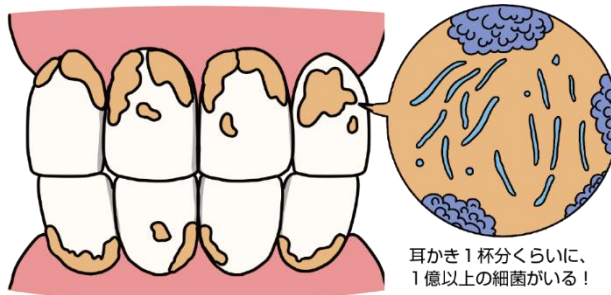
初期の歯肉炎(歯周疾患要観察歯)GO



みがき残しがあり、歯ぐきに軽い炎症が見られる状態。部分的に腫れて赤くなっていたり、みがいた刺激で出血することもある。放っておくと歯肉炎や歯周病になる可能性がある。

歯垢ってなに?

歯に付いた、みがき残しに口の中の細菌がすみつき、繁殖したものです。歯垢1ミリグラムに1億以上の細菌がいる「細菌の塊」なので、放っておくとむし歯や歯肉炎を引き起こします。



裏面に続きます。

梅雨時の安全について

こんなことしていませんか？

前から雨が降っていると、つい傘を前に傾げがち…でも、それって前が見えない状態で危険だよ。



傘を前に傾けて、前が見えていないんじゃない？

雨が降りやすい季節になりました。雨の日は傘のさし方、持ち方にも注意が必要です。

傘をさしながら自転車に乗っていない？



雨の日の自転車はとても危険！ましてや傘をさして乗るのは絶対にやめましょう。

傘は幅をとるから、横に並んで歩くと歩道いっぱいになるよ。すれ違う人とぶつかる危険性があるよ。



友だちと歩道に広がって歩いている？

閉じた傘の真ん中を持って歩いている？



傘をたたんで持つとき、後ろの人にぶつかるような持ち方になっていないか気をつけよう！

正しい持ち方はこう！



雨の日は、学校の廊下や階段が滑りやすくなっています。いつも以上に安全に気をつけて過ごしましょう。

食中毒にも気をつけて！
食中毒予防の3原則

- 1 菌をつけない
≡ 洗う！分ける！
- 2 菌を増やさない
≡ 低温で保存する！
- 3 菌をやっつける
≡ 加熱処理！

食中毒を防ぐお弁当づくりのポイント

- 卵料理は半熟×完全に熱を通す
- お弁当箱は清潔で乾燥したもの
- 火を通さなくてもいいおかずもできるだけ加熱
- 冷ましてからつめる
- 生野菜や果物はよく洗って水気をよく切る

出典：『心とからだの健康』2023年5月号、2026年5月号（健学社）