

# ほけんだより 6月



令和8年6月9日  
江東区立深川第八中学校

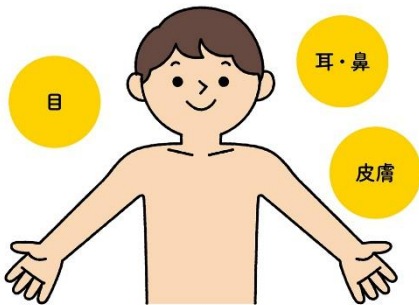
運動会が終了しました。当日は気温が高くなりましたが、頭痛や熱中症を疑う内科的症状の来室はありませんでした。体調管理ができていて素晴らしいと感じました。一方で外科的来室は48人。ふくらはぎ、太ももを痛めての来室が多く見られました。日頃からストレッチや準備運動など心がけて、今後も体育や部活などでベストな実力を発揮できるとよいですね。体力も回復した頃、今度は前期中間考査が実施されます。体調不良で来室する生徒に睡眠時間を聞いていますが、5時台など早起している様子が見られます。聞くと課題や学習に取り組むためいつもより早起して頑張っているようです。校内の部活は、テスト前には(大会が近い部活を除き)練習がお休みになりますが、学校外でのチームに所属している人は週末も練習があり、疲れが蓄積されている様子が見られます。授業に支障がないよう生活リズムを整えましょう。早寝早起きや朝食の他に SNS 視聴時間も意識してみてください。

たまには OFF も必要



## プール学習が始まる前に

気になる箇所はお医者さんに相談しておこう



中間考査が終わると水泳の授業が始まります。内科、眼科、耳鼻科健診を学校で受診できなかった生徒は異常がないことを確認しに学校医または主治医のところへ定期健康診断を受けに行きましょう。たかが耳垢と思いますか。もしかしたら耳垢で見えなかったその奥の鼓膜に異常があるかもしれません。その状態でプールに入ると状態は悪化してしまいます。お知らせをもらった生徒は保護者の方と相談の上、必要な場合は受診をしてその報告書を提出してください。保健室では提出いただいた受診報告書を3年分まとめてファイルにして卒業時にお返していますので一年を通していつでも受診後に提出してください。



感染症・食中毒



熱中症

**体調が悪いときは無理せずに休もう**  
「だるいな…」と思うのは、心や体が「疲れているよ～」と SOS のサインを出している証拠かも!? 調子が悪いときは、休養が一番。ゆっくり休みましょう。

## 梅雨時に気をつけたいこと



6月病



すべりやすい廊下

### 【休養のときのポイント】

- 安静にする (早めに寝る)。
- 消化の良い、あたたかいものを食べる。
- 息苦しい、熱が高いなど苦しいときは、自分勝手に薬を飲まず、受診する。

7月

○生徒保健委員会による  
SNSに関する調査

○脊柱側弯健診

(2年生全員と

1・3年対象者16名)

9月～11月

○色覚検査(1年生の希望者)

11月

○生活習慣病健診

(1年生の希望者)

2月

○学校保健委員会

しっかり予防

しっかりケア

# ストップ・ザ・歯肉炎



歯肉炎になっていませんか？ 歯肉炎とは、歯肉に炎症が生じる病気です。歯肉炎になると、歯肉が赤く腫れたり、歯みがきや食事のときの刺激によって歯肉から出血したりします。歯と歯肉の間隙(歯肉溝)に歯垢(プラーク)がたまることが主な原因です。

歯肉炎が悪化すると、歯槽骨(歯を支えている骨)が溶けて、歯が抜け落ちてしまう歯周炎になる恐れがあります。そうなったら、大変です！

歯肉炎は、丁寧にブラッシングをすることで改善します。ふだんから歯肉の色(うすいピンク色が正常)や状態(ぶよぶよしたり、腫れたりしていないかなど)をチェックして、予防とケアに努めましょう。



むし歯は減少、歯周病は増加～今、子どもたちの口の健康で大切なこと～

近年、子どもたちのむし歯は大きく減少しています。フッ化物配合歯磨き剤の普及や定期的な歯科受診に加え、保護者の皆様が乳児期から仕上げ磨きや食習慣に気を配ってこられたことも、大きな要因として考えられています。また、家族全体の口腔衛生への関心が高まり、むし歯予防に関する知識が広く普及したことも、子供たちの歯の健康につながっています。

一方で、学校歯科検診ではむし歯は少ないものの、歯肉に炎症が見られる生徒が増えていることが課題になっています。本校の歯科検診でも、むし歯のある生徒は減少していますが、歯肉炎の所見のある生徒は165人(44%)と大変多い結果でした。歯周病は大人の病気と思われがちですが、その始まりである歯肉炎は中学生にも多く見られます。歯肉炎は痛みが少ないため気づきにくく、歯磨きしているつもりでも歯と歯の境目に歯垢(プラーク)が残ることで進行します。ちなみに歯垢の所見のある生徒は192人(51%)でした。

近年は甘いお菓子や飲み物を控えるなどのむし歯予防が進んだ一方で、忙しい生活の中で歯磨き時間が短くなったり、歯間部の清掃が不十分になったりすることが、歯肉炎増加の一因と考えられています。口の健康を守るためには「むし歯がないから安心」ではなく、「歯ぐきの健康にも目を向ける」ことが大切です。毎日の歯磨きでは歯と歯ぐきの境目まで丁寧に磨くこと、定期的に歯科医院でチェックを受けることを心がけましょう。家庭と学校が協力しながら、将来の歯周病予防につながる生活習慣を育てていきたいと思えます。

## 定期健康診断が終了しました

年度初めには保健調査に始まり保健関係書類への丁寧なご記入ありがとうございました。おかげさまで予定していた定期健康診断を予定どおり終了することができました。欠席した生徒への対応ですが、学校でできる検診は今後も保健室で実施していきます。内科、歯科、耳鼻科、眼科の校医による検診は書類をお渡ししましたので各自病院へ連絡の上、できましたら6月30日までに受診し、保健室まで提出くださいますようお願いいたします。実施した結果は「健康診断の記録」A4用紙1枚でお渡しします。

1年間の成長をご家庭でも話題にしてみてください。