



宮城県立古川支援学校

保健室

令和8年6月1日



梅雨入りして、空も雨模様が多くなりますね。雨が降ると気圧で体調を崩したり、気分が塞いでしまったりする人もいます。一方で、じつは雨の日は、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。外出する人が減って外界からの音が減った静けさや、しとしとと揺らぐ雨音は心を落ち着けてくれるものでもあります。心を落ち着けて、ゆっくりと過ごす時間も大切にしてみてください。



### 6月の健康診断日程

(下記以外の健康診断はすべて実施済みです)

6月4日(木) 尿検査④

6月5日(金) 尿検査⑤

6月9日(火) 歯科検診(小1~3年生)



歯科検診の日は  
歯ブラシを持参  
してください。

## 健康診断結果のお知らせを配布しています

### 保護者の方へ

健康診断が終わり次第、順番に結果のお知らせのプリントを配布しています。検診の結果をご覧いただき、所見があった場合には早期発見・早期治療につながりますので、お忙しいとは思いますが、医療機関の受診をおすすめいたします。

また、受診されましたら、「受診報告書」の提出をお願いいたします。

**健康診断**  
受けて終わり  
じゃ  
もったいない!

気になるところが  
見つかったら

結果がバッチリ  
だった人は

受診のおすすめ  
をもらったら

生活を見直す  
チャンス

自分の  
良いところを  
気づける  
チャンス



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん  
**6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です**



しかこういつのだせんせい  
**歯科校医津野田先生より**

歯ブラシが口の大きさに対して、大きい児童生徒が自立します。大きいと奥歯が磨けず、虫歯になってしまうため、口に合った歯ブラシを使用するようにしましょう。

は 歯 を まも 守る と ど は ぜん しん 全身 を まも 守る と ど ！

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。

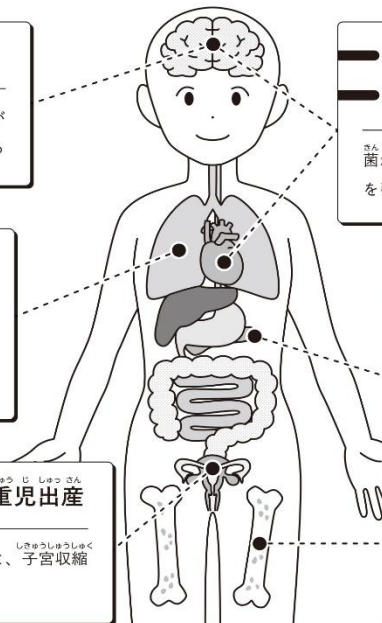
歯周病は  
 歯ぐきから広がり  
 全身をむしばむ

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嘔吐刺激が減ることで、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

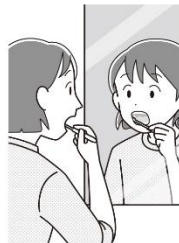
**歯周病は予防できる病気です**

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て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