

令和8年7月1日
東京都立永福学園
校長 三浦昭広
養護教諭 奈良雅美

梅雨空の日が続き、湿度の高い毎日となっています。梅雨の合間の猛暑日は熱中症のリスクが高くなります。校内でも 9:30 と 13:00 の定時に熱中症指数を測定しています。今年度より熱中症のリスクの高くなる WBGT25℃以上や気温 28 度以上の警戒の数値から、校内放送をしています。放送をよく聞いて、自主的に意識・行動をしながら熱中症を予防しましょう。

あと3週間ほどで夏休みです。夏バテしやすい時期だからこそ、規則正しい生活を続けて、充実した夏休みを過ごせるといいですね。



7月の保健行事

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
10	金	整形外科相談	希望者・対象者	9:00～個別にお知らせいたします。 ★次回は 9 月 18 日(金)です。
14	火	精神保健相談	希望者	14:00～ ★次回は 9 月 17 日(木)です。
15	水	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者、対象者	13:10～14:10 オンライン相談です。 ★次回は 9 月 28 日(月)です。

健康診断が無事終了しました

6月で、今年度の定期健康診断が終了しました。

保護者の皆様には、日程の確認や書類の提出など、御協力をいただき、ありがとうございました。健康診断全体の結果は、7月中旬にお渡しする予定です。結果を御確認いただき、夏休みを迎える前に、お子さんと一緒に健康について振り返るきっかけにいただければと思います。結果については御家庭で保管をお願いいたします。

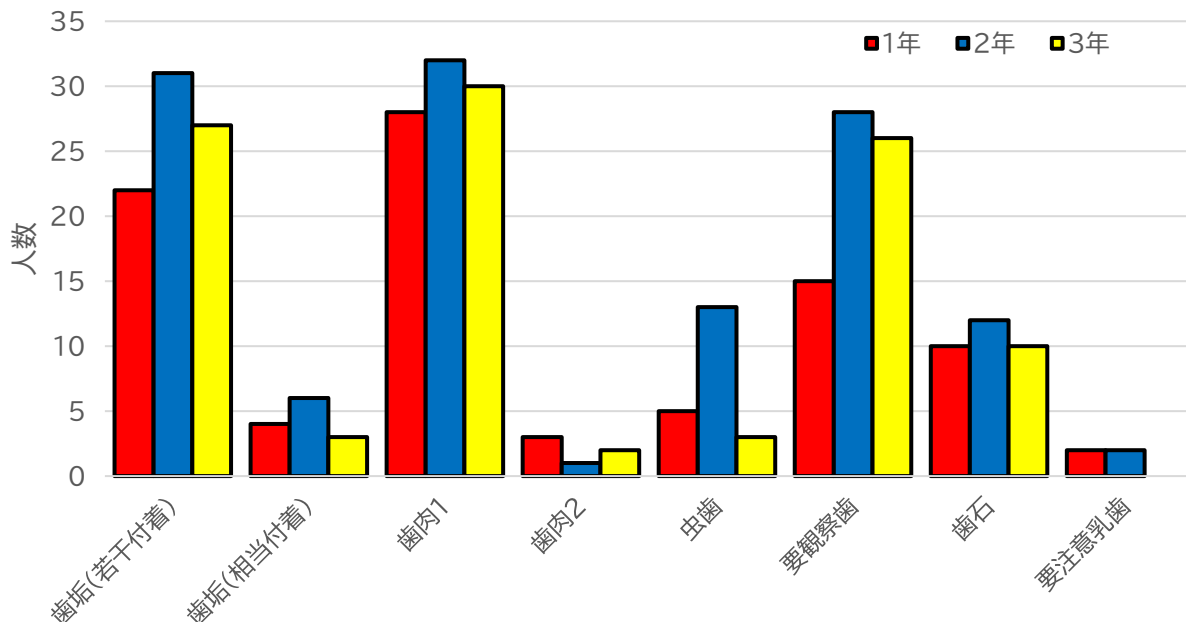
また、治療報告書の御提出ありがとうございます。所見のあった方にはお知らせを配布していますので、まだ受診がお済みでない場合は、早めの受診をお願いいたします。



歯科検診の結果をお知らせします(2年生は7月6日に配布予定)

歯科検診では、歯肉に炎症が見られる生徒が**33%**(歯肉1・2)いました。また、進行するとむし歯になる可能性がある初期むし歯(要観察歯)の生徒は、全校で**24%**でした。**歯肉炎**や**要観察歯**は、適切な歯みがきで進行を防ぐことができます。毎日の歯みがきを見直し、口腔環境を整えましょう。

歯科検診結果(学年別)



歯垢(若干付着) : 歯面の 1/3以下に歯垢の付着あり

歯垢(相当付着) : 歯面の1/3 を超えて歯垢の付着あり

歯肉1 : 歯肉に軽度の炎症あり

歯肉2 : 歯肉に明らかな炎症があり、歯科医院で詳しい診察が必要

要観察歯 : 放置するとむし歯に進行する歯

歯石 : 歯の表面に石のように硬くなった汚れの付着あり

要注意乳歯 : 永久歯の生え方や将来の歯並びに影響する可能性がある乳歯

むし歯の原因になる細菌。特技は、糖分をえさに酸をつくって歯をどかすこと！
歯にくっつくネバネバした歯垢には、ミュータンス菌がいっぱいいるよ。

ミュータンス菌を倒せ！

三番勝負！

Round 1 大事な歯がねらわれている！
口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす VS だ液

大丈夫！
ふだんからミュータンス菌を洗い流してるんだ

ミュータンス菌の好物、糖分が入った食べかすも洗い流しています

さらに攻撃力アップ！

たくさんだ液を出すには、しっかりかむことが大切。
「1口30回」を目指そう。

Round 2 歯垢ができた！
だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢 VS ハブラシ

大丈夫！
上手なブラッシングでさよならだ

ブラッシング3つの決め手

- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ★1～2歯ずつ小さきまにうごかす

Round 3 歯石ができた！
歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に变身

歯石 VS 歯医者さん

大丈夫！
専用の道具を使って取り除きます

歯石がつくと高まるのが、むし歯・歯周病・口臭などのリスク。
年に2～3回を目安に、定期的を受診しよう。

まだまだある！だ液のパワー

ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性だと歯の表面がとけてしまうよ。
ここで活躍するのがだ液！ 中性へと戻してくれるんだ。さらに、とけた歯を元に戻す働きもあるよ。
こうして、だ液はむし歯を防いでくれているんだ。

歯垢が好きな場所は…

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 歯と歯が重なったところ
- 奥歯のかみ合わせ

みがき忘れのないように気をつけよう

プロの凄ワザ！

歯と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができる
と「歯周病」になってしまうんだ。
歯医者さんは、歯周ポケットのそうじもしてくれるよ。

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう！