



石神井西中学校  
保健室  
6月28日発行

## 定期健康診断終了

梅雨のじめじめした空気の日が続き、西中では体調を崩す人が増えています。特に多いのは頭痛を訴える人です。元々頭痛が起きやすい体質の人は、低気圧の影響を受けてしまうため、梅雨の時期が苦手という人がほとんどです。これに睡眠不足や疲れ・栄養の偏りが加わると、さらに症状がひどくなる可能性があります。つらい季節こそ、生活リズムを大切にしましょう。



さて、今年度の定期健康診断が全て終了いたしました。聴力検査・歯科検診以外の検診では、治療が必要な生徒にはお知らせを渡しています。また、当日欠席の生徒にもお知らせを渡していますので、保護者の方は下記の表でご確認くださいませよう願いたします。

### ○健康診断実施状況

日付	検診	お知らせ
4/12～14日	身体計測 視力・聴力	<ul style="list-style-type: none"> <li>視力がB以下の生徒にお知らせを配布しました。</li> <li>身長と体重のバランスで、必要な生徒には保護者向けに講演会をご案内しました。さらに、必要な生徒には生活習慣病検査のご案内も配布しました。</li> <li>聴力検査のお知らせは準備中です。</li> </ul>
4/19日	眼科検診	眼科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
4/20・28日 5/16・6/9日	腎臓検診	2次検査・3次検査のご案内を随時配布しています。専門医受診の必要があるという結果の生徒は、お早めにご受診ください。
4/27日	耳鼻科検診	耳鼻科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。
5/11・18日	内科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>内科疾患を指摘された生徒にお知らせを配布しました。</li> <li>脊柱側弯検査が必要な生徒にご案内を配布しました。</li> </ul>
5/15日	心臓検診	2次検査・3次検査のご案内を随時配布しています。専門医受診の必要があるという結果の生徒は、お早めにご受診ください。
6/7日	歯科検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>欠席者には受診のご案内を配布しました。</li> <li><u>(受診の際は必ず医院にお電話の上ご受診ください)</u></li> <li>要治療者向けのお知らせは準備中です。</li> </ul>



## 歯と口の健康について考えよう！



6は「む」、4は「し」と読むことから、毎年6月4日は「虫歯予防デー」とされてきました。また、6月4日～10日までの期間を「歯と口の健康週間」と呼ぶようになっていました。

西中の歯科検診は、この「歯と口の健康週間」の真っただ中である6月7日に実施されました。学校歯科医を含む2名の歯科医師が、生徒1人につき2本の歯鏡（ミラーのことです）を使って丁寧に観察してくださり、個人への声掛けもしてくださっていました。どちらの医師も「西中は歯がきれいな生徒が多いですね」と仰っていました。大変うれしいお言葉ですね。

### 〇虫歯ってどうして怖い？

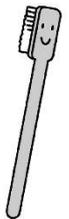
まず第一に、虫歯は進行性の病気であり、自然治癒することはありません。それどころか、放っておくと状態がどんどん悪くなっていきます。痛みの程度が強くなり、噛む力が弱くなって十分に食べ物を咀嚼できず、それが胃の痛みの原因になってしまうこともあります。このように、ただの虫歯だからと甘く考えていると、歯だけではなく全身の健康状態にも影響するのですが、虫歯の怖いところです。



### 〇日本と海外の比較

日本人の平均寿命が諸外国に比べて高いことは有名ですね。しかし、日本人の高齢者の「残存歯数」に関しては、海外と比べて多いとは言えません。厚生労働省の「歯科疾患実態調査」によると、歯科予防先進国であるスウェーデンの80歳代の残存歯数が21.1本であるのに対し、日本の80歳代では13本と、8本以上の差があることがわかります。せっかく長生きできるのであれば、年をとってもおいしく食事をして健康に過ごしたいですね。

日本と海外の数値差の大きな要因は、「定期的に歯科検診やクリーニングを受けているかどうか」にあると考えられています。海外では、子供のころから定期的な歯科検診を受けることが当たり前ですが、日本では、歯が痛くなったり何か気になることがあるときにしか歯



科医のもとへ行かないという人が多い状況です。その差が、歯や口に関する健康意識の違いとなっているのです。

歯や口の健康を守るためには、毎日の歯磨きはもちろん大切ですが、定期的なプロのケアも必要となってくるのではないのでしょうか。

### 2つのケアで



歯と口を健康に