

# 4月のほけんだより

令和4年4月12日  
練馬区立大泉中学校  
4月号その2 保健室



## 健康診断が始まります

明日からさっそく健康診断が始まります。健康診断は皆さんの体がどれくらい成長したか、何か病気は隠れていないかを調べています。「治療のお知らせ」を渡されたら、早めに受診をしましょう。自分の体に関心を持って健康管理をしていくのも、成長の第一歩ですね。

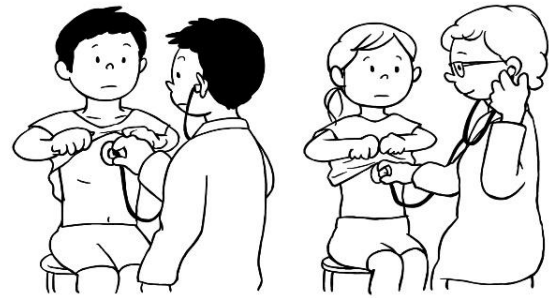
## 内科検診

校医は、三田村医院の<sup>みたむらこ</sup>三田村巧先生です。

- 日時・・・4月13日(水) 2年生  
4月20日(水) 10組・3年生  
4月27日(水) 1年生
- 場所・・・保健室
- 服装・・・男女共に体育着 ※健診の日はジャージ登校です
- 方法・・・①保健室に入る時はアルコールで手指消毒をします。  
②廊下で待っている時もソーシャルディスタンスを意識しましょう。  
③保健室内ではマスクをして、不要なおしゃべりはやめましょう。  
④自分の番が来たら、苗字だけ伝えてください。  
⑤背中を診る時は補助の方が下着や体育着をめくりまします。  
⑥検診が終わり教室に戻る時は手洗いをしましょう。

### 内科検診

心肺の動き、皮膚や背骨、胸郭の状態、栄養が十分にとれているかなどを調べます。



### 【脊柱側弯症】

背骨が曲がっていないか、肩の高さは同じか診ています。  
まっすぐ立って背中を見せてください。



### ☆内科検診では実はこんなことも調べています☆

それは「四肢の状態」です。2016年よりこの項目が追加されました。以下の項目にあてはまる場合は校医さんに相談することができます。

- ① 肩、ひじ、ひざ、腰に痛みがあったり動かしにくいところがある
- ② しゃがみこみができない
- ③ 片足立ちが5秒以上できない

# 歯科検診

むし歯はないか、歯周病にはなっていないか検査します。  
また歯垢の付着はないか、歯並びはどうかも検査しています。

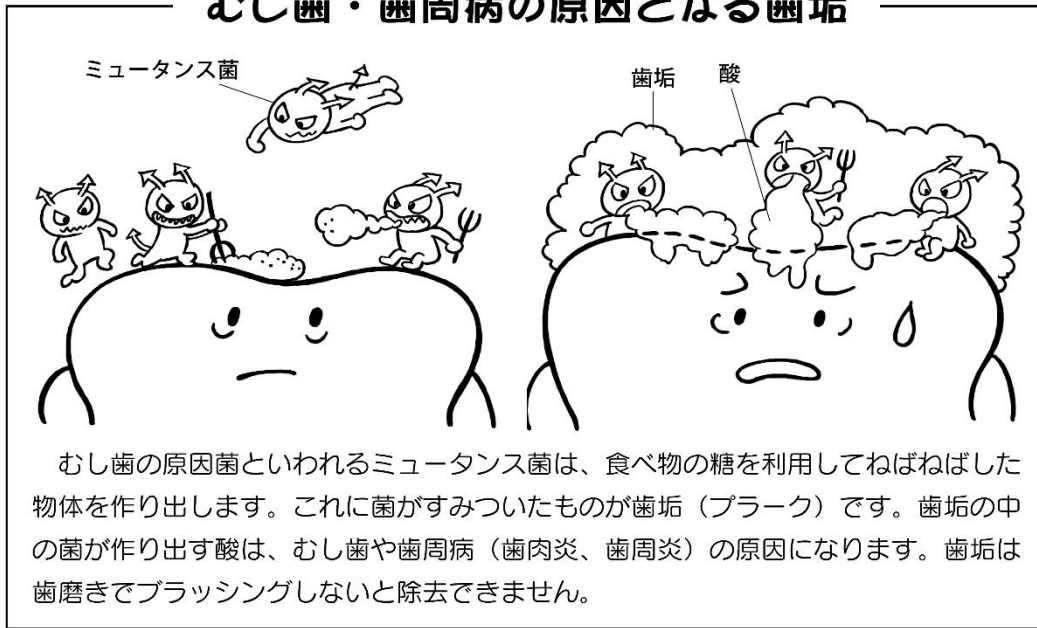
校医は尾崎歯科医院の尾崎 <sup>おぎまき</sup> <sup>まもる</sup> 先生です。



●日時・・・・・・・・4月14日(木) 朝学活終了後～11:00(目安)

●対象・・・・・・・・全学年

## むし歯・歯周病の原因となる歯垢

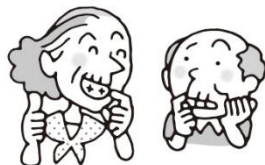


歯が汚れていると正しい検査ができません。14日は鏡を見ながらしっかり磨いてきましょう。むし歯、歯周病の原因となる歯垢を落としましょう。

## 「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というよ



り「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。

