4月のほけんだより

令和５年４月10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。
健康診断では、みなさんの体がどれくらい成長したか、病気は隠れていないかを調べます。「治療のお知らせ」を渡されたら、早めに病院を受診しましょう。
自分の体に関心をも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**三田村 巧先生**です。

●日時・・・４月 12 日（水）３年生
４月 19 日（水）10 組・２年生
４月 26 日（水）１年生

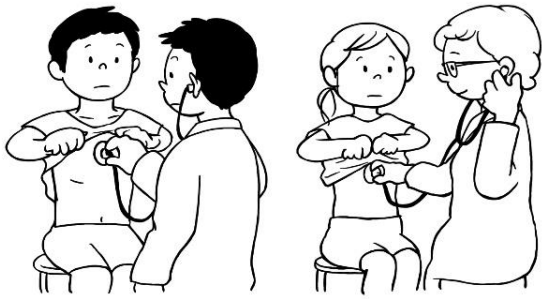
●場所・・・保健室

●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自分の番が来たら、苗字だけ伝えてください。
②**背中を診る時は補助の方が下着や体育着をめくります。**
③検診が終わり教室に戻る時は静かに戻りましょう。

内科検診

心肺の働き、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。



【脊柱側わん症】
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、腰に痛みがある、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　守先生**です。

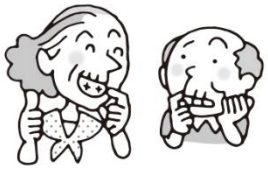
●**日時**・・・・・・・４月１３日（木）　朝学活終了後～１１：００（目安）
●**対象**・・・・・・・全学年

むし歯・歯周病の原因となる歯垢（しこう）

むし歯の原因菌といわれるミュータンス菌は、食べ物の糖を利用してねばねばした物体を作り出します。これに菌がすみついたものが歯垢（プラーク）です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病（歯肉炎、歯周炎）の原因になります。歯垢は歯磨きでブラッシングしないと除去できません。

歯が汚れていると、正しい検査ができません。
13日は鏡を見ながらしっかり歯を磨いてきましょう。
むし歯、歯周病等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。