

4月のほけんだより

令和7年4月14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

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」を渡された人は、早めに受診して治療を済ませましょう。自分の体に興味をもち、体を大切にするための健康管理を心がけることも成長の第一歩です。

【健康診断のときのお願い】

①静かにする

おしゃべりをしたり大きな音をたてたりすると、記録がとりにくくなり、スムーズに進まなくなってしまいます。新しいクラスになり、友だちと話したい気持ちはあると思いますが、静かな環境づくりに協力してください。

②自分の体について知る

健康診断は「自分の体について知る」チャンスです。「身長が伸びた」などの目に見える成長だけでなく、「すべて健康な歯だ」、「視力が前よりも悪くなっている」など自分のことを客観的に見てみてください。

健康診断中に校医さんが話している言葉をじっくり聴いてみるのも、おもしろいかもしれませんね。

③成長を認め合う

自分の体の成長だけでなく、相手の成長を認める時間にしてください。

成長には個人差があります。友だちの体のことを笑ったり、ばかにしたりすることは、決してあってはならないことです。体を大切にする気持ちをもっていてください。

眼科検診

眼科校医は、^{みやもと ゆうこ}若野眼科医院の宮本 裕子先生です。

- 日時・・・ 4月15日(火):10組・3年・2年3クラス
4月22日(火):1年・2年4クラス

- 場所・・・ 保健室

○前髪が目にかからないようにしましょう。

○めがねをかけている人は、検診の時に外してください。コンタクトレンズの人は、つけたままで良いです。



目に治療
の必要な病
気や異常が
ないかを診
ます。

内科検診

内科校医は、^{みたむら こう}三田村医院の三田村 巧先生です。

- 日時・・・ 4月16日(水):10組・3年
4月23日(水):1年
5月7日(水):2年

- 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。

○背中を診る時は、補助の方が手伝ってくれます。

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。





- ☆ 内科検診では「四肢の状態（運動器）」も調べています ☆
- 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

歯科校医は、尾崎歯科医院の^{おざき まもる}尾崎 守先生です。

- 日時・・・ 4月24日(木) 朝学活終了後～ 全学年実施
- 場所・・・ 図書館



むし歯・歯周病の原因となる歯垢



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。
24日は鏡を見ながらしっかり歯
を磨き、むし歯・歯周病の原因
となる歯垢を落としましょう。

耳鼻科検診

耳鼻科校医は、上杉耳鼻咽喉科医院の^{うえすぎ けいすけ}上杉 恵介先生です。

- 日時・・・ 5月8日(木) 朝学活終了後～ 全学年実施
- 場所・・・ 図書館
- 前日に耳の掃除をしておきましょう。
- 健診を受ける前に、鼻をかんでおきましょう。
- 耳が見えるように、髪は結ぶか耳にかけておいてください。
- 耳を見てもらうときは、体の向きを変えずに頭だけ左右に動かしてください。



【『^{じこうせんそく}耳垢栓塞』と言われたら】

耳垢栓塞とは「鼓膜が見えないくらい耳垢がたまっている状態」のことを言います。

その状態で耳そうじをすると耳垢を奥に押し込んでしまい、お風呂やプールに入ると中耳炎になる可能性があります。プールの授業が始まる前に耳鼻科を受診し、耳垢をとってもらいましょう。