



令和8年4月13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。実施後に「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、自分だけでなく周りの人の体も大切にするための健康管理の意識を高めることも成長の第一歩です。

【 健康診断のときお願い 】

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う。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。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14日(火):10組・2年・3年3クラス
4月21日(火):1年・3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。

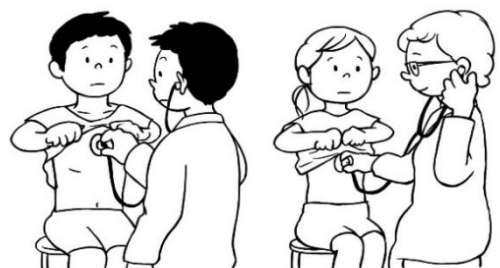
●日時・・・ 4月15日(水):10組・2年
4月22日(水):3年
5月13日(水):1年

●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16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^{しこう}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。
16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 憲介先生です。

- 日時・・・ 5月7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。
- 耳を見てもうるときは、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「^{こまく}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。