

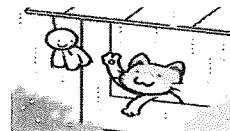
大泉第二中学校

校長 遠藤 正樹
主任養護教諭 高氏 圭子

定期健康診断が終了しました

2次検査や欠席者の検診が一部残っていますが、学校で行う健康診断は終わりました。まだ感染予防に気をつけながらの健康診断になりましたが、生徒の皆さんや保護者の方のご協力が無事終了することができました。

健康診断の結果をお知らせします



2次検査や、かかりつけのお医者さんで治療や相談が必要と思われる人にはすでにお知らせをお渡ししてあります。

今年度も結果のお知らせに成長曲線を同封しています。体格は個性であり、人と比べて大きいとか太っていると喜んだり悲しんだりするものではありません。成長曲線で適正に成長しているかを確認してみましょう。描かれた線が基準線に沿っていることが大切で、曲線が急に上がったたり、下がったりする場合は何らかの異常が心配される場合があります。成長曲線の評価で使う「パーセンタイル値」というのは、全体を100として小さい方から数えて何番目になるかを示す数値で、50がちょうど真ん中ということになります。身長値が $-2.5SD$ 以下の場合等は体質的な要素が考えられますが、中には治療可能な場合があるため、念のために早期に専門医に相談することをお勧めします。なお、成長曲線はパソコンに入力してある数値のみの出力になりますので、小学校や乳幼児期の記録が残っている場合はご家庭で書き足して確認していただければと思います。

参考までに今年度の平均値をのせました。健康診断の結果についてわからないことや、聞きたいことがある人は保健室まで来てください。

学年		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1 年	大二中	151.8	153.6	43.5	43.3
	全 国	154.2	152.3	45.8	44.5
2 年	大二中	161.1	156.5	48.7	48.2
	全 国	161.1	155.0	50.6	47.6
3 年	大二中	166.2	156.7	54.7	49.5
	全 国	166.0	156.4	54.9	49.8

☆健康診断で治療や受診が必要とお知らせした場合は、できるだけ早くお医者さんに診てもらいましょう。アレルギー性のものや、以前からわかっていて経過をみている場合などは、保健室までお知らせください。(結果のお知らせを保護者の方に記入してもらってください。)

保健室前には皆さんが自分で成長を確かめられるように身長計と体重計が出してあります。休み時間や放課後等は自由に測定してください。(注：4校時終了後は休み時間ではなく給食準備の時間です) 器具は丁寧に扱い、必ず上履きは脱いで乗ってください。



歯と口の健康 Q&A



Q むし歯ではないのに 受診って本当に必要？

A プロにしかできないケア があります

どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせて初めて効果的な予防につながるのです。

自分で行う セルフケア

- 毎日、毎食後の歯みがき（歯垢の除去）
- 歯間ブラシやフロスを使った歯間のクリーニング
- 栄養バランスのよい食事を心がける
- よく噛んで食べる
- 甘いものを控えるなど



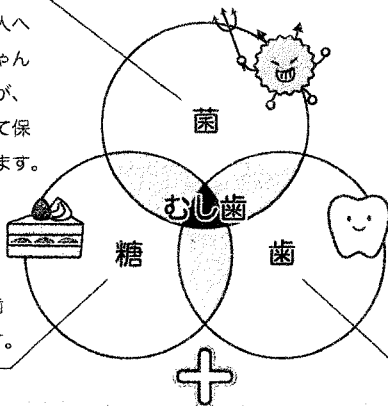
歯科医・歯科衛生士による プロケア

- 歯の健康状態の検査・評価
- 普段の歯みがきで落とせない歯垢を専用の機器で除去
- 歯石の除去（スクレーピング）
- 歯みがき指導
- フッ素の塗布
- 口腔疾患の治療など



むし歯菌は人から人へ感染します。赤ちゃんの口にはいませんが、大きくなるにつれて保菌者は増えていきます。

糖はむし歯菌の栄養。たくさんとるとむし歯になりやすくなります。



歯並びによってみがき方は工夫が必要です。また、病気で元々歯が弱い人もいます。生まれ持った歯の状態はそれぞれ違うのです。

Q 一生懸命歯をみがいているのに むし歯になってしまう

A 歯みがき以外にも いろんな要素が関わっています

「菌」「歯の状態」「糖」の3つの条件が揃い、そこに「時間」が加わるとむし歯になってしまいます。自分の口の中の状態や食事のとり方などをふり返してみると、その理由が見つかるかもしれません。



時間

むし歯菌にとって理想的な環境で時間が経過すると、むし歯に進行しやすくなります。また、時間を決めずにだらだらと飲食をするのも要因の一つです。

Q 歯ブラシが手元にないとき、 歯みがきの代わりにできることは？

A 軽いうがいだけでもしておきましょう。 だ液も味方につけて

歯ブラシがない場合はうがいだけでもしておきましょう。うがいをするときは、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果は高まります。ハンカチやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の汚れを拭く方法もあります。

また、口の中をきれいに保つはたらきがあるだ液を出すマッサージもオススメ。覚えておくと水が使えない災害時にも役立つかもしれません。



耳の下、頬、あごの下を手で揉みます

英語 ことわざ 辞典

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.”

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的に受診していれば丁寧なケアで予防ができますし、仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。



ジメジメした日も熱中症にご用心

東京も梅雨入りが発表されました。これからは雨が降る日が多くなります。

「熱中症は気温が高く太陽が照りつける日に起こる」というイメージがあるかもしれませんが、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちのからだは暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時にからだの熱を一緒に逃して体温を下げま

す。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、からだに熱がこもるため、熱中症になりやすいのです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期です。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、「陽が照っていないから」などと油断せず、水分補給や休憩などの熱中症対策を徹底してください。