

2 学期の保健行事予定

	時間	項 目	1 年	2 年	3 年	備 考 (持ち物)
9/3 (木)	2・3 時間目	歯みがき指導	○			・ 下記参照
9/28(月)	5 時間目	修学旅行前健診			○	・ 標準服・ジャージどちらでも可 (問診のみのため)
12/1(火)・3(木)	放課後	色覚検査	※			・ 希望者のみ
12/4 (金)	9:30~	脊柱側弯症検診 (モアレ検査)	※	○	※	・ 1、3 年生の対象者には個別にお知らせします

1 年生歯みがき指導について



昨日家庭へお知らせを配布しましたが、9/3に調布市の中学校1年生を対象に実施している歯みがき指導があります。必要な持ち物が何点かあります。当日忘れないよう夏休み中に準備をお願いします。

準備するもの (家から持ってくるもの)

- ☐ ① 鏡
歯が見やすいもの (折りたたみミラーなど)
- ☐ ② ペットボトル
キャップ付き (350~500ml)
- ☐ ③ 鉛筆 1本
- ☐ ④ 赤鉛筆 1本
- ☐ ⑤ 紙パック
500ml または 1Lパックの下半分
- ☐ ⑥ フェイスタオル
染め出し液で服が汚れないように使用
- ☐ ⑦ 洗濯ばさみ×2個
タオルを固定するため
- ☐ ⑧ ポケットティッシュ

歯みがき指導を通して学んでほしいこと

- ・ 口の中がどうなっているのか、どんな病気になりやすいのかを知る。
- ・ 正しい歯みがきの方法を学び、むし歯や歯肉炎予防に努める態度を身につける。

当日使用する歯ブラシについて



学校保健委員会報告

7月8日(水)に第1回学校保健委員会が開催されました。今回は、内科校医の山田先生より「中学生の側弯症」というテーマでご講話いただきました。今年度の内科健診にて、脊柱側弯症の疑いで専門医受診のお知らせを受け取った人もいます。

そもそも側弯症とはどのような状態なのか、なぜ中学生の時期に検査をすることが大切なのか、そして月に1回程度の家庭でのチェックが非常に重要なポイントであることを中心にお話しいただきました。参加された保護者の方からは、「脊柱側弯症について話を聞ける機会がないので、とても有意義な時間でした。」「今の時期に気づくことが生涯の健康につながることをわかり、家庭でも定期的にチェックするようにしたいと思います。」などのご感想をいただきました。今後の学校保健活動にも生かしていきたいです。

思春期特発性側弯症とは？

- ・ 側弯症で最も多いのが原因不明=特発性
- ・ 10歳~15歳前後(中学生時期)の女子に発生しやすい
- ・ 痛みなどの自覚症状がないため進行するまで本人も周囲も気づかないことが多い

なぜ中学生の時期が最も大切か？

【成長期に伴う急速な進行】
骨が急速に発達する中学生の時期(いわゆる成長期)は身長伸びに伴って**背骨の曲がりも一気に進行しやすい時期**に当たる
【「痛み」のなさが発見を遅らせる】
多くの場合、初期段階では肩こりや痛みなどの自覚症状がない
→見た目に明らかな変化が現れるまで見過ごされるケースが多々ある

家庭での4つのチェック項目

- ※お風呂上がりや背中を開いた服を着ている時に
後ろからお子様の立ち姿をチェックする
- ①左右の「肩の高さ」にズレがあるか
 - ②肩甲骨の出っ張り(肩のくびれ)が左右で非対称か
 - ③ウエストライン(腰のくびれ)が左右非対称か
 - ④前屈(おしぎ)をした際に背中や腰の片側が盛り上がるか
- 1つでも当てはまるものがあれば速やかに整形外科専門医を受診へ