



☆4月になると、自分を知るために「健康診断」が始まります。



みなさんは、知っていますか？じつは「健康診断」は小学校・中学校だけで行っているものではありません。進学しても、就職しても、ずーっと行うものです。

なぜ？それは、自分のからだに健康であるかを知るためです。もし、病気になっていても早期に発見できるからです。どのように生活すれば、「健康」が維持できるのか、病気が見つかったときは、早期に治療して、「健康」に過ごすにはどのようにすればよいかを考えるきっかけになります。今までもこれからも、みなさんが経験している毎日は、「健康」に、そして充実した人生を送るための土台の部分です。

●健康診断にむけて、準備をお願いします。

1、視力の低下を防ぐために、ゲームやテレビ、パソコンなどの電子機器を使う時間を自分で決めて、守りましょう。時々3分ほど目を閉じたり、温かいタオルなどを当てて、目を休めましょう。

2、病気やケガをしていないのに、両腕を伸ばして、バンザイ出来ない人や、しゃがめない人がいます。右の図のようなことを試してみてください。

しゃがんで髪を洗おう



膝を曲げてお尻を後ろに引き、肩まわりをストレッチ。



3、ていねいな歯みがき。先日、ある雑誌でこんな記事を見ました。「日本人は、よく歯をみがくのに、なぜ、むし歯が多いの？」この記事では、むし歯菌が3歳までに口に侵入してしまった、というものでした。6月の検診の結果、「むし歯」かもしれないので受診してください、と、受診票を渡した人はとても多かったです。予防は、ていねいな（時間をかけて）歯みがきをすることだと思います。 次回の検診でも、歯科の校医の先生は以下の内容を見てくれています。

## 歯医者さんは、なにをみてくれているのかな？

歯医者さんの言う記号の意味がわかると、なにをみてくれているのかが、わかるよ



むし歯になりそうな歯



歯ぐきに軽い炎症がある



治療が必要なむし歯



治療が必要な歯ぐきの病気



その他にも、ごんなことを見てもらっています



- ・あごのようす ・歯ならび ・かみあわせ
- ・歯垢の付着（歯がきちんとみがけているかな？） ・歯石の沈着