

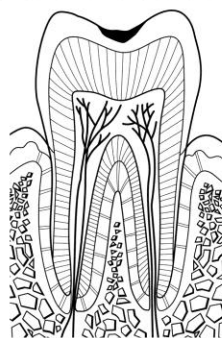
## 夏休みがチャンス！

### 健康診断で指摘されたことを、お医者さんで調べてもらいましょう。

特に、4月の歯科検診で、むし歯があると指摘された人は、この機会に予約をとって、歯の手入れに行きませんか？むし歯や歯のかみ合わせが悪い部分があると、自然と左右どちらかだけの歯を使ってかむ癖が付いてしまいます。そのため首の周りやあごの筋肉の使い方のバランスが悪く、その結果、体にゆがみが出てしまい、痛みやこりとなって現れてしまうのです。また、顔のゆがみの原因にもなります。

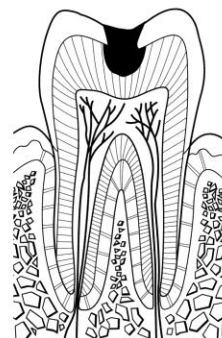
また、むし歯を放っておくと、下の図のようにむし歯の進行が早まります。むし歯の治療はその進行とともに複雑になり、通院回数も増えてしまうので、早めの治療が、大切です。

## むし歯の進行



第1段階  
エナメル質のむし歯

むし歯のはじまり。  
まだ神経に届いて  
いないので、しみる  
ことはありません。



第2段階  
象牙質のむし歯

冷たい食べ物や飲  
み物がしみます。



第3段階  
歯髄まで達したむし歯

何もなくてもず  
きずき痛みます。



第4段階  
歯根だけになってしまったむし歯

神経が死んで痛み  
はなくなりますが、  
細菌が歯根から体  
中に散らばり、病  
気になる危険があ  
ります。

保護者の方へ



健康診断の結果、病院を受診された御家庭は「治療済み報告書」の御提出をお願いします。また、今回むし歯の治療が必要な生徒には歯科検診の結果を再度お渡しいたします。もう治療済みの方には行き違いになるかもしれませんが、どうぞよろしくをお願いします。

## 運動器検診の大切さ

運動器検診は、運動不足によるものや運動しすぎによる運動器（神経・筋肉・骨・関節など）に異常が起こっていないかを調べる検診です。

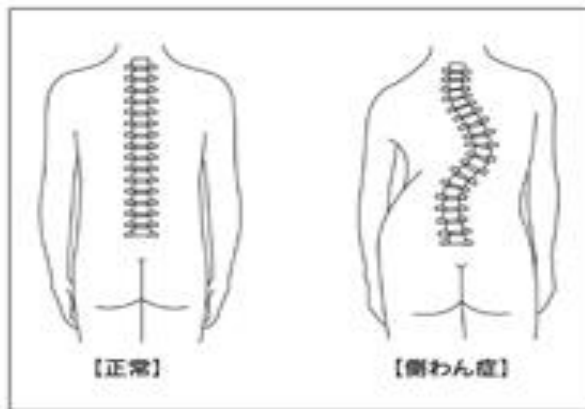
運動不足によるからだの硬さや筋力不足など、運動しない生活が続くと骨や筋肉がおとろえ、足腰の痛みや骨折が起こりやすくなります。

また、休日も朝から晩まで運動したり、同じ運動ばかりをしすぎると、一部の筋肉だけが発達して体のバランスが悪くなったり、関節などに痛みが起こったりすることがあります。スポーツのしすぎによる運動器の故障です。スポーツ障害には、走りすぎによる疲労骨折、膝が痛むオスグット病、肩が痛むリトルリーグ肩、肘が痛むテニス肘や野球肘などがあります。運動器に痛みがある時は、我慢しないで先生や大人に話しましょう。

体が硬いために関節や筋肉が動きにくい場合は、普段から、運動前にストレッチングで筋肉や腱を伸ばして柔らかくして、ウォーミングアップをしておくこと、けがや故障が防げます。また、運動後は、軽くストレッチングをして、氷や水を使ったアイシングを行うと、筋肉などの疲れを取り除くことができます。先生や大人の指導のもとやりましょう。

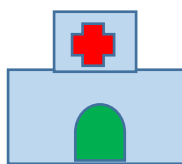
## 突発性せき柱側弯症

側弯症とは、成長期に突然背骨が曲がる病気です。骨そのものの形がかわってしまうもので、姿勢が悪い「猫背」とは全く違います。早く見つけ、治療しなければなりません。



おじぎをしてみて、肩の高さが違っているようなら、専門の医師に相談してみましょう。

保護者の方へ



健康診断の結果、病院を受診された御家庭は「受診済告書」の御提出をお願いします。また、今回内科検診（運動器検診）で検査が必要な生徒には内科検診（脊柱・四肢の状態）の結果を再度お渡しいたします。もう治療済みの方には行き違いになるかもしれませんが、どうぞよろしくお願いいたします。