

保健だより

令和4年 4月11日 ~4月号②~

練馬区立北町中学校 保健室

自分のからだに興味を持ち



新学期が始まりました。新しい環境に対する緊張もあり、疲れが出てくるかもしれません。まずは、睡眠、食事をしっかりとって、なんとか元気に乗り切れるよう生活を整えましょう。少し体を動かすことで疲れや緊張もとれることがあります。また、誰かに話を聞いてもらうのもよいでしょう。先生方に声をかけてみてください。

今月の保健目標 自分の身体の状態を知ろう

健康診断が始まります。健診では、所見があり「受診が必要な人」に「〇〇健康診断結果と受診のすすめ」を配布しますので、早めにかかりつけ医を受診してください。また、受診結果を学校に提出してください。健診の日欠席してしまった場合は「〇〇健康診断 受診のすすめ」を配布します。6月30日までに学校医の先生に受診してください。お早めに受診をされ、結果を提出してください。

4/13(水)は1・2年生、4/20(水)は3年生の内科検診です。

開始時間・・・ 8:55~ 各クラス20分~25分

場所・・・ 保健室

持ち物・・・ 体育着、ジャージ

注意事項・・・ 健診中、廊下で待機中も静かに待ちましょう。

健診では、校医の先生は、聴診器で体の中の小さい音を聞きます。静かでない聞き取れませんので静かに順番を待ちましょう。



こんなことを調べます

- * 心臓や肺に異常はないか
- * 栄養状態・貧血はないか
- * 結核にかかってないか
- * 皮膚の病気はないか
- * 背骨は曲がってないか (脊柱側湾症、健診の下記の通りに行います。)

脊柱側湾症ってどんな病気？

正常な背骨は前あるいは後ろから見ると、ほぼ真っすぐです。側弯症では背骨が横に曲がり、多くの場合、ねじれも伴います。症状が進行すると、腰や背中での痛み、肺活量の低下、などの呼吸機能障害を起こすことがあります。

内科検診では背骨や皮膚の状態を診るために、上半身は裸で実施します。病気の早期発見のため、とても大切な検査なのでしっかり受けましょう。

脊柱側湾症の調べ方

- ① 両肩の高さに差があるかどうか
- ② 両肩甲骨の高さや突き出し方に差があるかどうか
- ③ 左右のウエストラインの非対象性があるかどうか
- ④ 前屈させて、肋骨隆起や腰部隆起の有無およびその程度

