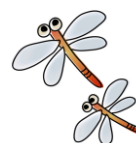


保健だより



令和2年8月25日(火) 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 7

3週間の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続く中で、熱中症対策と新型コロナウイルスの感染予防に取り組みながらの集団生活が始まります。

東京都では、再び新型コロナウイルス感染症の患者数の増加が見られ、他の都市にも広がりつつあり、引き続き、継続した予防が必要となります。日本中、世界中がこのような状況がいつまで続くのか不安な気持ちです。誰かを非難するのではなく、予防をしながら今できることを前向きに考え、自分ができることをして日々を過ごしていきましょう。

こまめな手洗いをしよう！ ～目指そう 手洗いのスペシャリスト☆～

学校の各教室の入り口には、手指消毒液を設置しています。消毒は、感染源であるウイルスを死滅させ、減少させることはありますが、学校生活の中でウイルスをすべて排除することは困難です。このため、一時的な消毒の効果を期待するよりも、健康的な生活により体の免疫力を高め、こまめな手洗いを徹底することの方が重要となります。

手指に付着しているウイルスは、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんで10秒もみあいし、流水で15秒かけてすすぐと1/10,000に減らすことができます。時間をかけて丁寧に手を洗うことを習慣化していけるといいですね。

9月の健康診断日程

3日(木)	内科検診(1年)
8日(火)	内科検診(2年)
10日(木)	内科検診(3年)



※体育着を着用します。

健康診断は、自分の身体の状態を知ることのできる良い機会です。各健康診断についての詳細は保健だよりでお知らせします。

裏面に脊柱側弯症検査について掲載しました。ご確認ください。

学校医の先生方を紹介します



内科 川邊 敏之 先生 (川邊内科医院)
歯科 浜田 一彦 先生 (上石神井歯科クリニック)
耳鼻科 木戸 康明 先生 (木戸クリニック)
眼科 小林 賢 先生 (小林眼科医院)
薬剤師 小松 治美 先生 (練馬区薬剤師会)

☆健康診断や学校環境衛生検査など、みなさんの学校生活を健康面からサポートしてくださる先生方です。

1年生の保護者の皆様

貧血検査の希望調査票を配付しました。希望の有無に関わらず、全員提出です。保護者の方がご記入、押印の上、8月28日(金)までに各クラスの担任へご提出をお願いいたします。

内科健診時の脊柱側弯症検査について

脊柱側弯症検査は、中学校1・3年生を対象として、内科健診時に実施します。

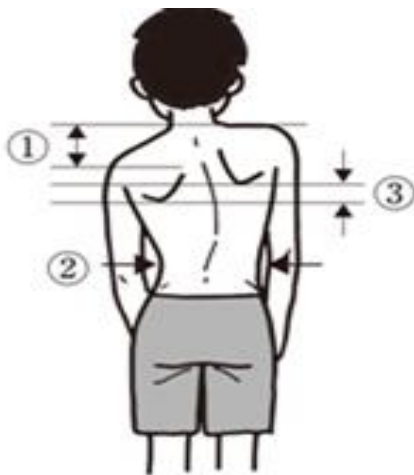
背骨がねじれて曲がってしまう脊柱側弯症は、早い段階に発見し、適切な時期に治療をすることが重要です。小学校高学年から中学生で発症するケースが多く、女子に多くみられます。正確な診断には医師によるレントゲン検査が必要ですが、内科健診時には、立位による検査と前屈による検査を行い、脊柱側弯症の早期発見に努めています。

〈検査方法について〉

上半身が裸の状態ですべての検査、前屈による検査を行います。

◇立位による検査

まっすぐに立った状態で背面から観察します。



◇前屈による検査

両腕を自然に前に垂らし、前に屈み、ゆっくりとおじぎをした状態にします。



検査の主なポイントは次の4つです。

- ①両肩の高さに左右差があるかどうか【立位による検査】
- ②左右の脇線（ウエストライン）の非対称性があるかどうか【立位による検査】
- ③肩甲骨の高さや突き出し方に左右差があるかどうか【立位による検査】
- ④前屈時の肋骨の隆起や腰部の隆起の有無があるかどうか【前屈による検査】

保護者のみなさま

脊柱側弯症検査は、中学校1・3年生を対象として実施します。背中から腰部まで、着衣なしで行います。この疾病は、発見が遅れると重篤な症状に至ることもあります。プライバシーに十分配慮して実施いたしますので、ご理解のほど、お願いいたします。