

# ほけんだより

令和6年7月1日（月）  
練馬区立関中学校  
保健室

## 健康診断の記録を配布しました



先月、今年度を実施した定期健康診断の記録を、お子様を通じて配布しました。ご家庭で内容をご確認ください。

健康診断の結果、受診が必要となった方には、健康診断後にお手紙を配布しております。未受診の方は、早めに医療機関への相談をお願いいたします。



## 健康診断で分かる病気とは？

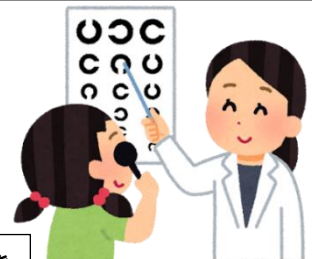
視力検査の結果、両目の視力（裸眼もしくは矯正）がA（1.0）でなかった人には、『視力検査結果のお知らせ（黄緑色）』を配布しております。

近視の原因には、『遺伝要因』と『環境要因』があるとされています。『環境要因』には、屋外活動時間の短さや、近くのを長時間見続ける生活（スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ等）があげられています。

近視と分かった場合、その進行を抑えることが非常に重要です。健康診断で両目がAでなかった人は、眼科を受診し、専門医から必要な指導・助言、または治療を受けるようにしましょう。

### 視力検査

#### 『近視』について



### 耳鼻科健診

#### 『扁桃肥大』について



扁桃腺（口蓋扁桃）が通常よりも肥大した状態を『扁桃肥大』と言います。

口蓋扁桃は3歳頃から肥大し、7～8歳の時、生理的肥大のピークとなります。ピークを過ぎた後は、自然に小さくなっていきます。

肥大が過度になると、睡眠中のいびき・無呼吸の原因となり、睡眠が十分にとれないことで日中の眠気や活動性の低下につながります。子どもの場合は成長や学習に支障をきたすこともありますので、『耳鼻いんこう科 健康診断結果と受診のおすすめ（桃色）』をもらった人は耳鼻科を受診するようにしてください。



裏面につづきます。

## 心電図検査（1次・2次）、尿検査（1次・2次）を



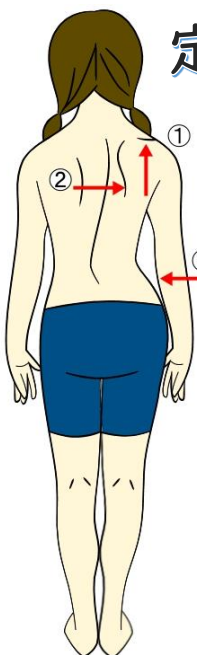
# 未受診の方へ



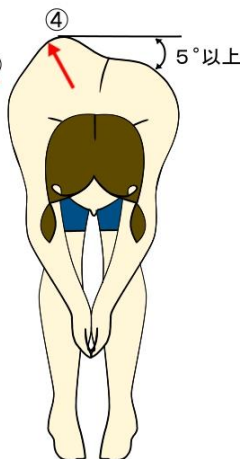
心電図検査（1年のみ、1次・2次）や尿検査（全学年、1次・2次）を受けていない場合は、医療機関への受診をお願いいたします。検査にかかる費用はご家庭で負担となります。受診する医療機関にお困りの場合は、本校の内科校医の病院へご相談ください。

健康について困ったときには、本校学校医の病院までご相談ください

1	関町内科クリニック（内科） 03-5903-3881	内科症状がある人、 <u>心電図検査・尿検査を未検査の人</u>
2	石神井台アイクリニック（眼科） 03-6279-7066	目の症状がある人、近視の疑いがある人
3	滝澤クリニック（耳鼻科） 03-5991-0538	耳・鼻・喉の症状がある人、耳の聞こえが気になる人
4	池田歯科クリニック（歯科） 03-3920-4180	むし歯、歯肉炎、歯並び・かみ合わせなど気になる症状がある人 *症状がなくても、定期的に歯科検診を受けることが口腔内の健康につながります。



## 定期的に背骨や肩甲骨の観察をしましょう



脊柱（背骨が柱状につながった状態）を正面から見た場合に、左右に曲がっている状態を脊柱側弯症と言います。

思春期特発性側弯症では、女子が男子の5～8倍多いと言われています。側弯症を早期に発見するためには、家庭での定期的な観察が有効です。気になる症状がある時には『整形外科』へご相談ください。

### 脊柱側弯症の調べ方

- 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