



定期健康診断が続きます！

～ 検診や検査でどんなことを調べるのか知っていますか？ ～

4/26 歯科検診 (学校歯科医の今村先生が行います。) ※全学年実施

歯科検診では、歯や歯ぐきが健康な状態であるか、歯こうや歯石がたまっていないか、歯のかみ合わせや、あごの状態が正常かどうかなどについて調べます。歯科医の先生が、きちんと調べることができるように、検診の前に、しっかりと歯をみがいて、食べかすなどのよごれを落としておきましょう。

5/9 耳鼻科検診 ※1学年のみ実施
(学校耳鼻科医の若盛先生が行います。)

耳・鼻・のどの病気がないかをそれぞれ調べます。

5/19 尿検査 ※全学年実施

尿から、じん臓などが病気にかかっていないかを調べます。

5/16 心電図検査 ※全学年実施

内科検診では、聴診器で心臓の音を聞いて、体の中が健康かどうか調べますが、「心臓」についてさらに詳しく調べるのが「心電図検査」です。「心電計」という機械を使って、横になった状態で検査します。検査が終わるまでは、動かずにじっとしていきましょう。

5/30 内科検診・結核検診・運動器検診 ※全学年実施
(学校内科医の小鷹先生が行います。)

聴診器を当てて脈拍や心音、呼吸時の雑音や内臓の音などを聞いたり、喉の奥(扁桃腺)が腫れていないか見たりして、総合的に体が健康か調べます。併せて、事前に提出された問診票をもとに結核にかかっている恐れがないかについても調べます。また、肩の高さや、脊柱のひずみなどから四肢に異常がないかも調べます。先生の指示をよく聞いて動きましょう。

運動器検診ってなに？ 検査で何が分かるの？

運動器とは・・・

骨や関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、体を動かすために必要な器官のことです。運動器検診は、運動器の病気や不具合を手遅れにならないうちに見つけて必要な治療をすることができるように運動器検診を行っています。

チェックしてみよう

- 正面から見て、肩の高さが違う。
- 腰を曲げたり、反らしたりすると痛い。
- 両腕を上へ上げた時、腕が耳につかない。
- ひざの後ろを伸ばした状態で前屈したとき、指先が床につかない。
- 片足立ちが5秒以上できない。
- かかとを床から離さずにしゃがみこむことができない。

一つでもチェックがついたら・・・

「気軽にできるエクササイズ」をやってみよう！

- ① 「バンザイした時、両腕が耳につかない」場合**
よつんばいから、両手は動かさずにひざを曲げておしりを後ろに引き、肩回りをストレッチ。肩回りを柔らかくします。

20秒を2～3セット
- ② 「ひざの後ろを伸ばしての前屈で、指先が床につかない」場合**
片方の足をしっかり伸ばしたまま、かかとを椅子などにのせ、体を前に倒し(背中が丸くならないように)、太ももの裏を伸ばしましょう。

20秒を左右各2～3セット
- ③ 「片足立ちができない」場合**
片方の股関節とひざの関節が90度になるように上げ、背筋をしっかりと伸ばしてバランスをとる。体幹や骨盤が左右に傾かないようにする。姿勢、バランス力が向上します。

10秒維持し、左右各5回
- ④ 「しゃがみ込みができない」場合**
片方のひざを立てて座り、つま先とひざを同じ方向にして、ひざを前へ倒す(かかとが浮かないようにして、ふくらはぎをしっかり伸ばす)。足・ひざ・股関節を柔らかくします。

ゆっくり20秒を左右各5回

保健委員会の活動が始まりました！

保健委員会では、毎日の健康観察だけでなく、毎週火曜日に行う身だしなみチェックや休み時間ごとの換気など衛生管理にも取り組んでいます。お昼の時間、健康に関する情報を定期的に放送しますので、食べながらしっかり聞いてください。

今年度は、むし歯がなかった人やむし歯を治した人によい歯の表彰も行う予定です。むし歯の有無に関わらず4月26日に予定されている歯科検診の前に、一度歯科受診することをお勧めします！(保健委員より)

保健委員会 前期のメンバー7名です！
よろしくおねがいします！



スポーツが好き？ 苦手？

◎スポーツが好きな人(運動過多)
練習のし過ぎで運動器に過度の負担がかかる「スポーツ障害」が心配です。痛みや違和感は放っておかず、病院受診をしましょう。

◎スポーツが苦手な人(運動不足)
運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったり、体が硬かったりして、必要な動きができないことも！思わぬけがの原因になることもあります。

運動の二極化

<p>運動過多</p> <p>↓</p> <p>外傷・障害</p>	<p>運動不足</p> <p>↓</p> <p>体力・筋力の低下</p> <p>↓</p> <p>バランス調整力低下</p>
-----------------------------------	--