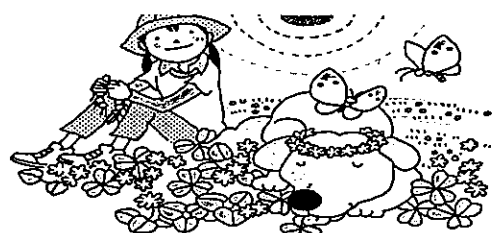


ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.2
H29. 4. 21



熊本地震から1年が過ぎ、ここ数日、テレビで地震の映像を目にする機会が増えました。山鹿市では、他の地域に比べ被害は少なかったのですが、余震が続くたびに怖い思いをした人も多かったと思います。熊本地震のニュースを見ていると、落ち着かなくなったり、つらいことを思い出して、不安になることがあります。それはとても自然な心と体の変化です。でも、心配なときは、担任の先生や保健室に相談して下さい。5月からスクールカウンセラーの先生に相談することもできます。

さて、来週からいよいよ保健関係の検診や検査が続きます。その都度、「ほけんだより」等でお知らせしますので忘れないようにしましょう。また、検診の目的や注意事項をよく読み、各種検診・検査がスムーズにそして、正しく受けられるようにしておきましょう。

内科検診・結核検診があります! 4月24日(月) 13:30~全学年(1年生から)

☆場所: 保健室 ☆服装: 夏の体育服(昼休みまでに、必ず着替えておく)

内科検診とは 身体に具合が悪いところはないか調べます。

病気の中には最初はほとんど症状がなくて少しずつ進行するものがあります。内科検診では学校医の横手先生の診察を受けて、自分では気づきにくい病気にかかっているかを診てもらいます。聴診器で胸の音を聴いたり、背骨や運動器、皮膚の状態をみるなどして、体全体の健康の様子をみます。

心臓・肺



聴診器を胸や背中に当てて、心臓や肺の音に異常がないかどうかを調べます。

貧血



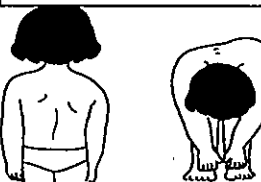
まぶたの内側の色を見て、貧血の大まかな判断をします。貧血の主な原因は、鉄分の不足です。肉類、レバー、卵、のり、ほうれん草、凍り豆腐などを食べましょう。

栄養・皮膚

体の皮膚を触ったり、軽く皮膚をつかむのは、栄養状態を調べています。皮下脂肪の付き方や、筋肉の発達、脂肪の付き方などから、栄養状態や成長ぐあいを判断します。また皮膚の病気がないのかも、調べます。アトピー性皮膚炎などの人も、日常ちょっとしたことに気をつければ、ずいぶん症状がやわらぎます。

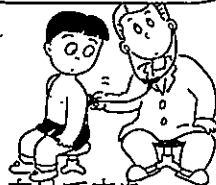
背骨や肋骨

姿勢は正しいか、背骨は曲がっていないか、背骨や肋骨に異常はないかどうかを調べます。背骨が曲がってしまう脊柱側湾症は思春期に起こりやすく自覚症状がほとんどありません。早めの発見が大切です。



背骨の検査は、はじめに背を向けて立ち、その後、手のひらを合わせて前屈します。

結核検診



結核という病気について調べます。「結核菌」という細菌によっておこる感染症で、はじめはカゼに似た症状がみられます。2週間以上咳が続くときは、できるだけ病院で診察を受けて下さい。問診票をもとに学校医の横手先生が診察されます。

運動器検診とは

最近、過剰な運動あるいは運動不足等を起因とする運動器(肩、ひじ、ひざなど四肢)の痛みや疾病が、子どもたちの健康課題の1つになっており、健やかな成長を図るために昨年度より内科検診で実施することになりました。山鹿市では、運動器問診票により実態把握を行い、四肢の痛みがあり、かつ、医療機関を受診していない子どもたちを対象として、学校健康診断時における運動器検診を実施します。

★受ける前の諸注意

- ①検診前日は入浴し、からだや衣服は清潔にしておく。
- ②保健室前のドアからひこだけ教室前の廊下にかけて出席番号順に静かに待つ。
- ③検査が済んだ人は速やかに教室に戻る。
- ④学校医の横手先生へ挨拶をきちんとする。



☆聴診器で体の中の小さな音を聴いています。静かに順番を待ちましょう!