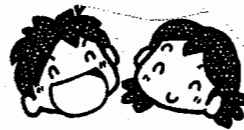


# 保健だより

自分の健康は自分で守ろう



平成29年4月26日  
横浜市立旭中学校  
養護教諭 村越 弓子

明日は、内科検診・結核検診・運動器検診～健康診断は自分自身を知るチャンス！～

## ☆何を調べるのかな？

- ・心臓や、肺の様子、皮ふや骨の状態、からだの栄養状態などを調べます。
- ・結核にかかっていないかどうか、保健調査票（結核について）で確認します。その後くわしい検査をすることもあります。
- ・運動器（手足の骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など身体を支えたり動かしたりする器官）の疾病や異常がないかを調べます。

- |   |        |                      |
|---|--------|----------------------|
| 1 | 検診日時   | 平成29年4月27日（木） 8時50分～ |
| 2 | 場所     | 保健室                  |
| 3 | 対象     | 全学年                  |
| 4 | 検診時の服装 | 体操着                  |
| 5 | 注意事項   |                      |

- ① 皮膚、背骨など骨格を診るので、長い髪の生徒は、背中を隠さない結び方をしてきましょう。（ポニーテールや二つ分けなど）
- ② 聴診器で、からだの中の小さな音を聞いています。待機中は静かに待ちましょう。



運動過多による障害

## 「運動器検診」って何？

運動不足による機能不全



☆ご家庭で確認していただいた「保健調査票の整形外科」の様子を校医の先生が調べてくださいます。

### この動きで何がわかるのでしょうか？

腰を曲げ伸ばすと痛い  
↓  
脊椎分離症など



伸ばした両腕が耳につくか  
↓  
野球肩など  
肩関節の障害



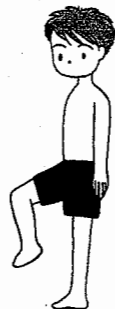
肘を曲げ伸ばしする  
↓  
野球肘など  
肘関節の障害



膝を曲げ伸ばすと痛い  
↓  
オスグッド病、  
ジャンパー膝  
など



片足立ちが5秒以上できない・ふらつく、  
しゃがみこみができない・後ろへ転ぶ  
↓  
大腿骨頭すべり症、  
ペルテス病、  
股関節脱臼など



これらの症状は、

- ① 運動不足のために体が硬い、バランスが悪いのか
  - ② 隠れた運動器疾患があるのか
- ② スポーツ障害によるものなのか 病院で診断してもらう必要があります。