

# ほけんだより

定期健康診断号

2015. 5. 7  
阿知須中学校保健室



## 内科検診の日程

5月8日（金）14：30～

## 内科検診の目的は？

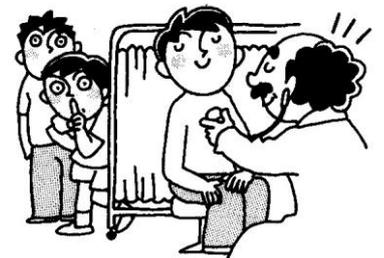
- 1 今まで受けた身体測定や問診票をもとに、身体の状態を総合的に判断します。
- 2 結核にかかっているかどうかを調べます。

## 検診を受ける準備

★ 体操服（半袖）

☆検診前に裏面を参考に家で姿勢の確認をしておきましょう。

☆心配なことがある人は検診前に養護の先生に申し出て  
ください。



## 検診の方法

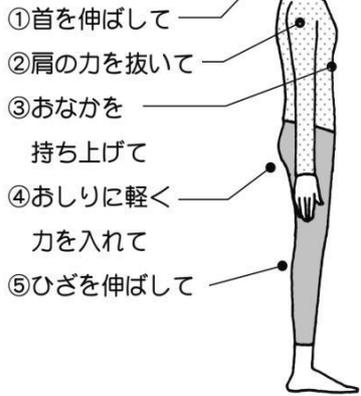
- ① 半そで体操服に着替え、保健室前に並びます。
  - ② 男女とも体操服のまま検診を受けます。
  - ③ 校医の先生の質問に対しては、はっきり答えましょう。
- ★ 日ごろ自分のからだで不安に思っていることを聞くよい機会です。  
心配だなと思っていることを自分で聞いてみましょう。

## 内科検診では、特に次のようなことを調べます。

<p>1 心臓や肺 聴診器で心臓や肺に雑音がないかを調べます。</p> 	<p>2 貧血 まぶたの裏側の色で、貧血の疑いがないかを調べます。</p> 	<p>3 背骨や肋骨<sup>ろっこつ</sup> 背骨は曲がっていないか、肋骨の形を調べます。</p> 
<p>4 栄養 脂肪のつき方や筋肉の発達の具合をみます。</p> 	<p>5 アトピー性皮膚炎<sup>ひふえん</sup> などの皮膚疾患<sup>ひふしっかん</sup> 皮膚の病気がないかを調べます。</p> 	<p>6 結核<sup>けっかく</sup> 結核にかかっているかを調べます。</p> 



**きれいな姿勢  
5つのポイント**



**成長期の不良姿勢はこれからの  
あなたの姿勢にも影響します。**

**姿勢が悪いと体がゆがむ？！**

姿勢が悪いと、腰痛や背中中の痛み、肩こりになることもあります。また、脊髄に負担がかかり、心筋、肺、消化器官のトラブルをもたらすことにもなります。歯の噛み合わせが悪くなったり、呼吸が胸式呼吸になり血流量が減少する等の影響も出てきます。

**【脊柱側弯症について】**・・・脊柱が横に曲がりさらにねじれてしまう病気

**A：機能性側弯症（一時的な異常）**

- 姿勢が悪い時
- 腰痛や坐骨神経痛があるとき
- 左右の下肢の長さが違うため、骨盤が傾いているとき
- 股関節が正常でない位置に固まってしまった時などに起こります。

内科検診で指摘されるのが「不良姿勢による側弯」です。日常生活で、よい生活を心がけたり、適度な運動（背筋、腹筋、臀筋、大腿部などを鍛える）をしたり、バランスのとれた栄養を取ると自然に治ります。

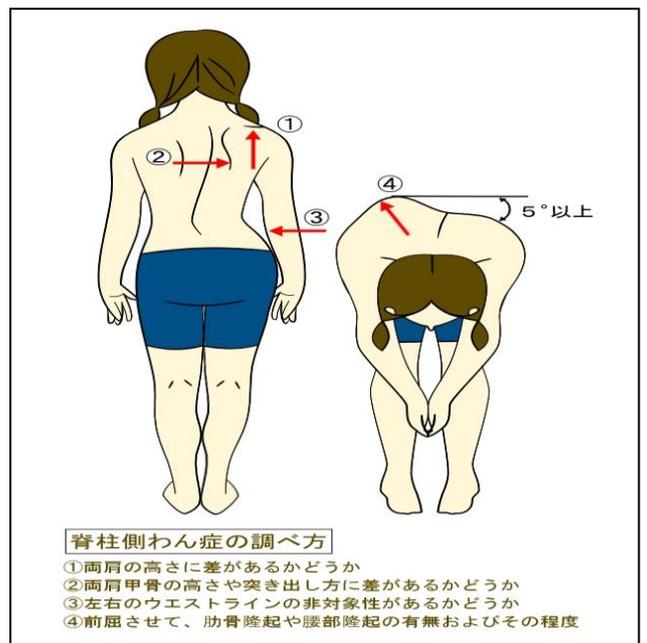
**B：特発性側弯症（原因が分からない）**

その中で特に多いのが「思春期側弯症」です。小学校5、6年生から中学生に発症。女子に多いのが特徴。ひとたび、湾曲が始まると自然に治ることはなく、多くの場合は成長が止まるまで進行します。内臓にも負担がかかってくるので、早い時期に見つけて治療することが大切です。

お風呂に入った時等、  
自分でチェックしてみましょう。

《チェック方法》

- ①左右両肩の高さに違いはないか
- ②左右両方の肩甲骨の高さや突出のしかた
- ③左右の脇線部分の曲がり方に違いはないか
- ④前屈したときの背面の高さに違いはないか



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称性があるかどうか
- 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