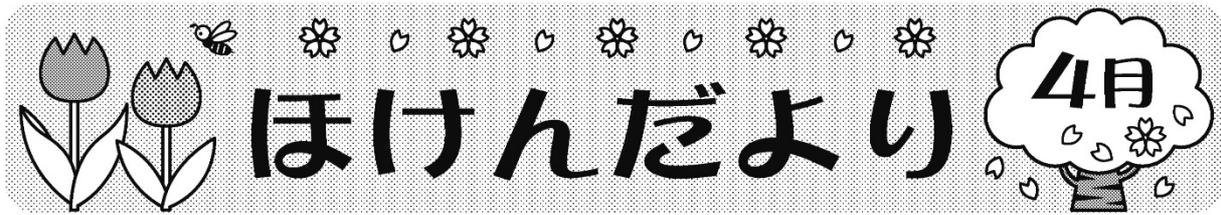


●保護者の方に必ず見せてください●



No. 1

平成29年4月7日発行

丸岡南中学校 保健室

67-7722

## 4月の保健目標

### 自分の体を知ろう

健康診断で、自分の健康状態を知ろう

新しい学年がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。緊張して疲れがたまりやすい4月は、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

4月は毎年恒例の保健行事がたくさんあります。配布物もたくさんありますが、大切なものばかりですので、忘れず持ってきてください。

## 4月の保健行事



日	曜日	項目	対象	注意事項
10日	月	身長測定 体重測定	全学年	○ 体操服を持ってくる（身長・体重は半袖・半ズボンで計測します） ○ 髪の毛を頭頂部や後頭部で結ばない。
		視力検査	全学年	○ メガネ使用者は、メガネを持ってくる
		聴力検査	1・3年	○ 前日までに、耳あかを取っておく。
10日	月	検尿容器配布	全学年	○ 学年・組・名前をはっきりと書く。（名前なしの場合は再提出となります）
11日	火	検尿提出日	全学年	○ 朝起きてすぐの尿を取る。 ○ 登校後、回収袋に入れて名簿に○をつける（名前なしの場合は再提出となります）
12日	水	検尿予備日	全学年	○ 11日に忘れた人は12日に提出する。
14日	金	歯科検診	2年	○ 朝必ず歯を磨いてくる。
19日	水	歯科検診	3年	○ 朝必ず歯を磨いてくる。
20日	木	心電図検査	1年	○ なるべく欠席しない。欠席した場合は、後日保護者と一緒に別会場（丸岡中学校）で受ける。
21日	金	検尿予備日	未提出者	○ 11日12日に提出できなかった人は必ず提出する。
28日	金	歯科検診	1年	○ 朝必ず歯を磨いてくる。

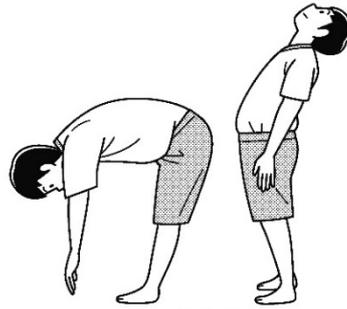
# 運動器検診

やってみよう

## セルフチェック

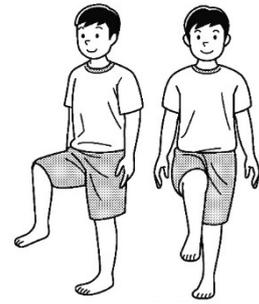
できないものがあつたら、  
「保健調査票」（水色）で  
知らせてください。

前かがみと後ろ反り



No.29「腰をまげたり反らしたり  
すると痛みがある」にチェック

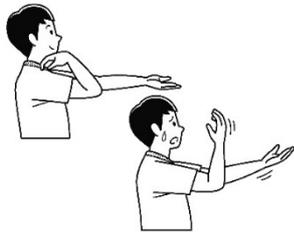
片足立ち(5秒間)



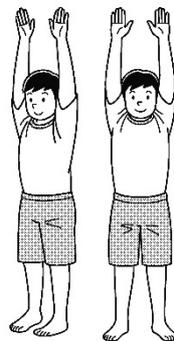
No.32 片足立ちが5秒以上  
できない」にチェック

ひじは真っ直ぐのびますか？

曲げて肩にさわれますか？



No.30「腕、足を動かすと痛みがある」  
No.31「腕、足に動の悪いところがある」

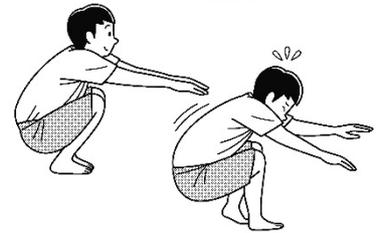


どちらかにチェック

両手は上にまっすぐ

足をそろえてしゃがむと

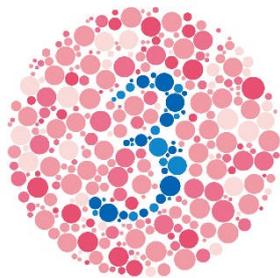
ふらつきませんか？



No.33「しゃがみこみが  
できない」にチェック

これらのセルフチェックで、オーバークース（使いすぎ）による運動器障害（スポーツ障害）がないか調べます。ほかにも、姿勢の悪さや運動不足による運動器機能不全の状態（ロコモ）を調べることができます。運動器検診で見つかる具体的なスポーツ障害として、脊柱側弯症、脊椎分離症、野球肘、野球肩、ペルテス病、大腿骨頭すべり症、先天性股関節脱臼、オスグッド病などがあります。昨年からは始まった運動器検診で異常が見つかった生徒の中には、明らかな運動器疾患や障害があり、治療が必要な生徒もいました。すぐには治療の対象にはならないものの、早急に運動器機能の回復をはからないと将来的に重大な障害や二次的なケガにつながる運動器機能不全の生徒もいました。見逃しのない検診になるよう、実際に自宅でセルフチェックをしてみてください。

# 色覚検査



健康診断項目から削除されていた「色覚検査」について、見直しがありました。自分が色覚異常であることを知らないまま、自衛官、警察官、パイロット、電車の運転士などを夢見て育ち、就職寸前に色覚異常が原因で夢をあきらめなければならなくなったケースがいくつも出現したことがきっかけです。色覚異常は生まれつき色の見分けがつきにくい病気です。人によってその程度はさまざまです。保健調査票のNo.13「色まがいをすることがある」にチェックした人で希望する人には、色覚検査を実施します。左図のような数字を読んでもらう簡単な検査です。同意書が必要な検査なので、この機会に保護者の方と相談してみてください。