

ほけんだより No.6

令和4年5月24日 岩国市立美和東小学校 保健室

ない かけんしんごう
内科検診号

ほけんだよりを読んで、正しく検診を受けましょう。

【なにをしらべるの？】

内科検診では、聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、体の中が健康かどうかを調べます。また、おうちの人に書いてもらった「問診票」を見て、そこから病気の疑いがないかを調べます。

さらに、皮膚の色などの状態や姿勢から、栄養バランスのよい食事がしっかりととれているか、背骨や関節などに異常がないかを調べています。

【日にち・開始時間】

5月25日 13:30～

【対象】

全学年 1年生から6年生の順に受けます。

【場所】

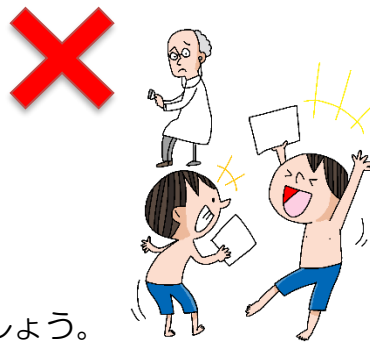
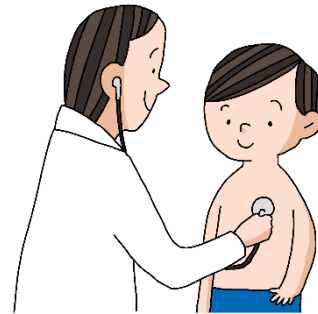
ほけんしつ

【学校医】

西村 仁 先生（じんこどもクリニック）

【検診のうけかた】

- ・前日は、お風呂に入って体をきれいにしておきましょう。
- ・検診は男女別出席番号順にならんで、しずかに受けましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、なまえやあいさつは言いません。
- ・検診がすんだら、教室にもどり、てあらいうがいをしましょう。



もしかしたら、「側わん症」かも…

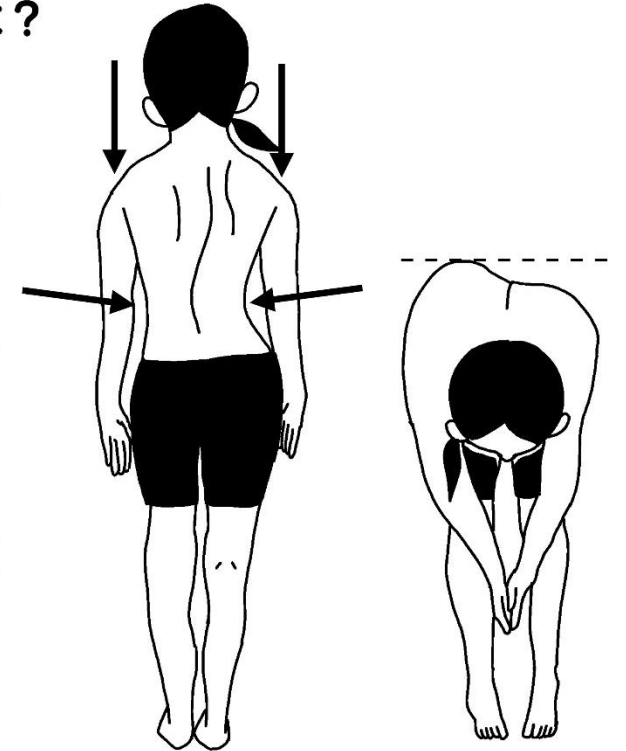
美和東小学校では、内科検診で毎年「脊柱側わん症」の疑いがある人が数名います。さまざまなことが原因としてあげられますが、原因の1つには「姿勢の悪さ」があります。教室をのそくと、座った状態で紙の向きが体に対して60度ほど斜めにかたむいた状態でものを書いている人を見かけます。こうした姿勢の悪さが脊柱のわん曲につながり、検診で見つかることもあるのです。

「脊柱側わん症」とは？

人の脊柱（背骨）は、首からおしりにかけてまっすぐにのびていますが、この脊柱が横に曲がっている状態を「脊柱側わん症」といいます。

右の絵のように左右のかたやこしのラインがずれている場合は、脊柱側わん症の疑いがあります。

病院で治りようしないと治すことができないので、内科検診で「脊柱側わん症」が疑われた場合は、必ず整形外科に行って、くわしい診断をしてもらうようにしましょう。



よい姿勢のポイントは「立腰」

2～6年生は去年の体重測定時に学びましたね。イラストを参考しながら、立腰の姿勢をやってみましょう。



足のうらをゆかにつける

背もたれにもたれない

腰をたてる

おしりをうしろに
おへそを前に出す



