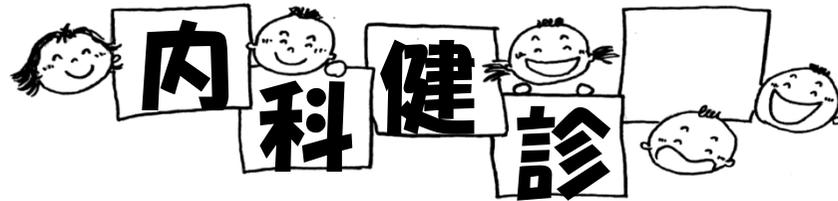




# ほけんだより

2025年（令和7年）5月 保健室



5月14日（水） 3年生

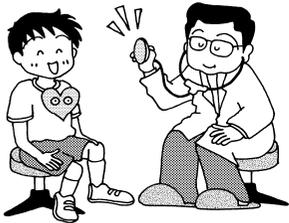
6月 4日（水） 2年生

6月13日（金） 1年生

※体操服で実施します。  
体操服を持って来ましょう。

**心臓・肺・背骨・栄養状態、結核、運動器など、全身の様子を診てもらいます。**

①先生の方を向いてイスにすわる

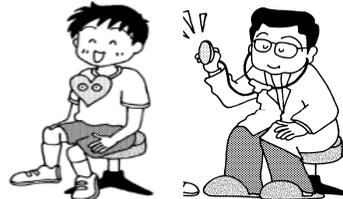


②胸に聴診器をあてて心臓や肺の音を聞く

心音のほか、皮膚の様子や顔色、体格なども診ます。



③首筋・目の触診



④背中をむけて、背中に聴診器をあてて音を聞く

背筋をピンとのばします。



⑤立って、気をつけをする

両手をあわせて、ゆっくり前かがみになる



背骨のねじれを調べます。

○服装：男女とも昼休憩に体操服に着替えておく

女子は、体操服の下にブラジャーをつけておいてください。  
保健室で更衣をします。

### ◆思春期に多い特発性[原因のわからない]側わん症

日常生活の中での生活習慣が原因で側わん症を発症している場合もありますが、特に思春期に発症することが多いのが、特発性(原因のわからない)側わん症です。側わん症が進行すると、背骨のねじれが大きくなり、腰痛を起こすこともあります。学校での内科検診を利用して早期に発見し、疑いがある場合は整形外科で前屈テスト・レントゲン撮影や問診などの検査を受け、詳しく背骨のねじれの状態を知り、成長が終わるまで、その経過をみていくことが大切です。

2016年度から、従来の結核検診や脊柱検査に加えて運動器(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名称)検診が加わることになっています。問診票の項目をよく読んで、おうちの方と一緒に体のバランスや固さをみて記入してください。気になることがある人は、校医の先生にみてもらいます。

