

ほけんだより 10月

令和3年10月1日
高丘中学校保健室

先週から朝夕の気温差が激しいですね。

肌着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるので、体があたたかくなります。上手に肌着や上着を着用して体調管理を行いましょう。

10月の保健行事

日時	健診	対象者
18日(月) 14:00~	脊柱2次検診	1年生の対象者&1次欠席者

体操服で受診します。

脊柱検診は、今後定期健康診断で行わない項目なので、欠席しないように体調管理をしっかりとってください。

この脊柱2次検診で今年の定期健康診断はすべて終了します。

「疾病疑い=所見あり」の皆さんには、検診後に連絡をしました。すでに受診済の用紙を学校に提出してくれている人もいます。学校での健診はスクリーニングなので、疑わしい人も含め通知をしています。必ずしも病気とは限りませんが、健康のため、受診することをおすすめします。

今回、全ての健診で通知を受け取らなかった人は、今後も健康な身体を維持するよう心がけて生活していきましょう！

脊柱側弯症について

せぼねが柱状につながった状態を脊柱といいます。脊柱側弯症は、機能性側弯症と構築性側弯症に大別され、その原因が明らかなものから、今なお不明なものがあります。

●機能性側弯症

痛み、姿勢、下肢長差などの原因による一時的な側弯状態で、彎曲は軽度でねじれを伴わず、その原因を取り除くことにより側弯は消失します。

●構築性側弯症

脊柱のねじれを伴った脊柱の彎曲で、もとの正常な状態に戻らなかった状態です。

診断

側弯症を正確に診断するためには、最終的には医師によるレントゲン検査が必要です。しかし、医師でなくても注意すれば簡単な方法で側弯症を疑うことができます。

●立位検査

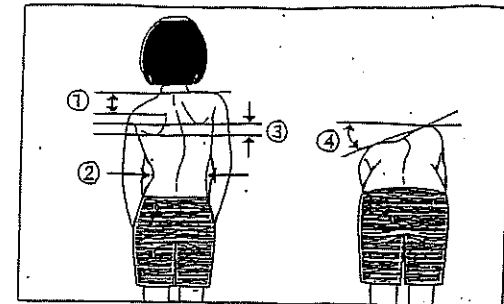
後ろ向きにまっすぐ立った、気をつけの姿勢で行います。

- ①肩の高さに左右差があるかどうか
- ②ウエストラインが左右非対称であるかどうか
- ③肩甲骨の高さと突出の程度に左右差があるかどうか

●前屈検査

両方の手のひらを合わせ、肩の力を抜いて両腕を自然にたらし、膝を伸ばしたままでゆっくりおじぎをします。

- ④肋骨や腰の左右のいずれかにもり上がりがあり、左右の高さに差があるかどうか

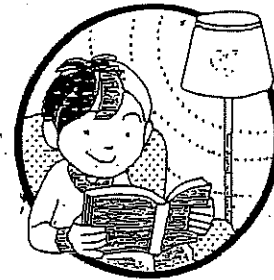


予防と治療

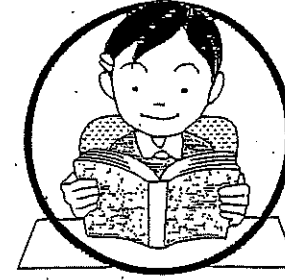
治療は、側弯の角度(こぶ角)と年齢、骨成熟度によって決められます。治療法には、専門医による定期的な経過観察、装具療法、手術療法があります。

10月10日は、目の愛護デー

私たちにたくさんのことを見せてくれる目。目に優しい生活ができていますか？



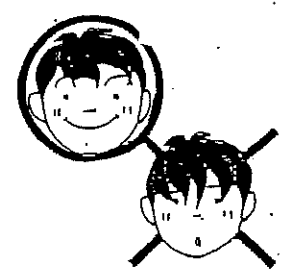
明るい場所で



正しい姿勢で



狭い場所では



前髪が目にかからないようにする



時間を決めておく



画面に近づきすぎない



過度に休めない



しっかり目薬をとる