



ほけんだより

11月

保健室

このところ、朝夕の冷え込みがますます厳しくなり、冬が近づいていることを実感させられます。からだの寒さになれていないこの時期は、とくに風邪をひきやすい季節でもあります。秋に色づく木の葉は、寒さに備えて栄養をたくわえているといわれています。私たちも、色づく木の葉のように、寒い冬に備えてそろそろ「からだの準備」を始めましょう。

① バランスのよい食事

* 主食・主菜・副菜がそろうように



ごはん・パンなど

肉・魚などのおかず

野菜などのおかず

* 食材は、5つの色を意識して



赤 肉・魚・果物・野菜



緑 野菜



黄 野菜・果物・卵



白 ごはん・いも類・まめ類



黒 海そう類

② じゅうぶんな睡眠

* 小学生に必要な睡眠時間は？

8～10時間：夜9～10時頃寝て

朝6～7時頃起きる

* 睡眠の大切さ

脳とからだを休ませる

からだを成長させ

成長ホルモンを出す

傷ついた細胞を元通り

にするはたらきがあります

めんえきよく

免疫力を高めよう！！

病気と戦うからだの力！

③ たくさんの笑顔

* 免疫細胞が元気になります！

「笑い」は、病気をやっつける免疫細胞の

力をたすけます！

④ 適度にからだを動かす

* 免疫細胞が元気に！

「適度な運動」は、病気をやっつけ

る免疫細胞の力をたすけます！

* ストレス解消！

気分がすっきりすると、

免疫力が高まります！

いい歯でハッピー

歯ッピーちゃん

たくさんのイラストありがとう！

なんと137枚の応募がありました

11月5日の児童朝礼で発表します！

12日からの生活アップ週間で
ひとりひとりが目標をきめて
クラスでいい歯をつくりま

みんなでがんばろう！

教育実習の先生が

来ています



声をかけてくださいね！

おうちのかたへ...

モアレ検査について

貝塚市では、今年度より、脊柱側弯症を早期発見するために、モアレ検査を実施することになりました。

<対象学年>

5年生

<検査日時>

12月4日(火) 8:45～12:20

<検査場所>

多目的室

*詳しくは、市より配布の「脊柱側弯症について」のお知らせと、このほけんだよりの裏面をごらんください。

おうちのかたへ・・・



5年生はおうちの人と一緒に読みましょう！

モアレ検査について

モアレ検査は、**脊柱側弯症**を発見するための検査です。

脊柱側弯症は、脊柱が横に曲がったりねじれたりして、そのわん曲がが極度に強くなったものや、元に戻らなくなる病気で、**10～15歳にかけて発症することが多い**と言われています。原因が明らかでなく、自覚症状がないまま進行するため、発見が遅れてしまいがちですが、**早期に発見して治療すれば変形の進行を最小限に食い止めることが可能**といわれています。

脊柱側弯症については、学校検診におきましても、検査項目としていますが、わん曲の度合いなどにより発見されない場合があります。

貝塚市では、この脊柱側弯症を**早期発見するため**、今年度より、**小学校5年生と中学校1年生**を対象に、モアレ検査を実施することになりました。

この検査は、背中から尾骨部分まで着衣なしで行いますが、発見が遅れると重い症状に至ることをご理解いただき、対象者全員が受診されるようご理解、ご協力をお願いします。



<モアレ写真画像>

✿ ✿ ✿ 検査の方法 ✿ ✿ ✿

背中から尾骨部分にかけて、縞模様状の光（人体には無害です）を当てて撮影します(暗室にて)。

1人ずつプライバシーを確保の上、検査を実施します

二次検査ではレントゲン撮影により、さらに詳しく背骨の状態を検査します。

脊柱側弯症とは・・・？

正常な背骨は、前後から見ればまっすぐですが、横から見ると、ゆるやかに曲がっています。側弯症とは、右図のように前後から見たとき背骨が横に曲がり、さらにねじれてしまう病気で、原因は、はっきりとわかっていません。

日常、普通に生活を送っていても、姿勢の悪さから、ごく軽く背骨が曲がることはありますが、その場合は姿勢を正せばまっすぐになります。

しかし、側弯症になると、自分で姿勢を正そうとしても元に戻りません。この病気が進行すると、外見上の問題だけでなく、肺や心臓にも障害を起し、腰や背中が痛くなる原因にもなります。

体操服で
多目的室に
来てください



検査の時、服を脱ぐのは恥ずかしいけど・・・

検査は、多目的室で行います。スクリーンを通して背中に光を当てて撮影するため、できるだけ外の光を遮り部屋を暗くします。背中の写真を撮るため、上半身はだかになり壁に向かって立ちますが、**撮影の時はついでで仕切って、他の人からは見られないようにします。**

また、脱衣の時も他からは見えないように個人のスペースを用意し、そこからスクリーンの前までバスタオルをおいて移動します。

検査では背骨のゆがみを全体的に調べるため、撮影の時にはハーフパンツと下着を少しですが尾骨のあたりまで下げなければなりません。その補助には女性の検査業者の方がついてくださいます。

撮影の時に姿勢を正さないと正確な検査ができません。**撮影はすぐに終わります**ので、検査業者の方の指示にしたがって、**背筋をまっすぐに伸ばして立つように**しましょう。正しい姿勢で検査を受ければ、服を脱いでいる時間も短くて済みますので、説明をよく聞いて検査を受けるようにしましょう。