

ほけんだより

貝塚市立
東山小学校
保健室★No.3
平成23年4月14日

★4月の保健行事★

日時	学年	検診名	持ち物
15日 (金)	1・5・6年	内科検診	体操服
※午後1時からの検診なので、下校時刻が少し遅くなるかもしれません。			
18日 (月)	1年生全員と2～6年の一部の人のみ	心臓検診1次	体操服
19日 (火)	1年生	視力検査	※めがねをかけている人はめがねを持ってきてください。
20日 (水)	4・5・6年生		
22日 (金)	2・3・4年生	内科検診	体操服
※午後1時からの検診なので、下校時刻が少し遅くなるかもしれません。			
25日 (月)	2・3年生	視力検査	※めがねをかけている人はめがねを持ってきてください。
27日 (水)	1・2・3年生	ぎょう虫検査提出	
	全員	尿検査提出	

*心臓検診1次については、事前にお知らせプリントをお渡しします。

4月から5月にかけてはみなさんの体を知るための保健行事がたくさんあります。体操服などの忘れ物がないように、お家を出るときにもう一度確認してみましょう。忘れ物ゼロで、気持ちよく元気に健康診断をうけていきましょう。

せぼねチェック

() けんこうこつのかさはおなじ?

() “こんには”をしたときのせなかのかさはおなじ?

右と左のかさがちがって見えるときは、せぼねがまがっているうたがいがあります…。

みやくはくチェック

左の手のひらを上にむけ、手首のおやゆびがわを、右手のゆび3本でさわってみよう。

みやくはくの強さやリズム・数で心ぞうのあじわいは65～80回、こどもは80～90回くらいです。

() リズム正しく、とつくんとつくんしているかな。

なりかけんしん
内科検診の
まえに、自分で
チェック
してみましよう。

なりかけんしん
内科検診を
うけるときの
やくそく
約束★

なりかけんしん
内科検診では、先生がみなさんのからだの中の、とっても小さな音をききます。まわりがさわがしいときこえなくなってしまうので、おしゃべりをしたり、足音をたてないでしずかに自分の順番がくるのを待つようにしましょう。

脊柱側弯症について ～早期発見・早期治療が大事です!～

脊柱側弯症とは、身体を後ろから見たときに、脊柱が極度に横に曲がったり、傾いたりねじれがあるものや、元にもどらなくなったものをいいます。原因の分からない特発性側弯症がほとんどで、発見された年齢で、乳児期側弯症、学童期側弯症、思春期側弯症の3つに分けられます。

側弯症の大多数は10～15歳にかけて発症する思春期側弯症で、特に女子に多く見られます。女子は11～12歳、男子は13歳ごろ急速に進展するといわれています。

近年の治療学の進歩により、側弯症は早期に発見されれば、簡単な装具を中心とした治療と、運動治療でわん曲の進行を阻止することができるようになりました。

学校の内科検診でも診ておりますが、ご家庭でも下記により「せぼねチェック」をすることは、早期発見のため、非常に重要になってきます。一度チェックしてみてください。また、気になることがありましたら、病院へご相談されることをおすすめします。

せぼねチェック!

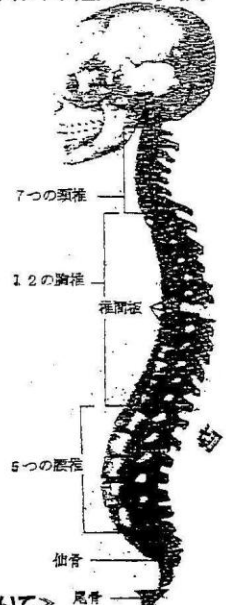
◆けんこう骨の高さは同じですか?



◆おじぎしたときの背中の高さは同じですか?



脊柱側弯症の予防 ～背骨の仕組みとはたらき・良い姿勢を習慣に～



背骨は大きく分けて、7つの頸椎、12の胸椎、5つの腰椎、尾骨に分かれています。

背骨は曲がりやすくできています。なぜなら、たったひとつの骨ではなくて、左の絵のように、26個のチェーンのようにつながり、重い頭を支えているからです。骨と骨の間はやわらかい骨があり、これを椎間板といい、骨と骨をつなぐ間接の役割をしています。

背骨の中には、**脊髄**といって、とても大切な働きをする**神経の束**が通っていて、脳**の神経**とつながっています。私達が手を動かしたり、足を動かしたり、痛みを感じたりできるのは脊髄がきちんと働いているからです。また、急にボールが飛んできたとき、反射的によけたりする反射運動も、脊髄が働いている証拠です。そんな大事な背骨をしっかりと支えているのが背中の**筋肉**です。背筋をしっかりと伸ばし、胸をしっかりと張る良い姿勢、まさに「**立腰**」はこのことから考えて、大事な毎朝の習慣といえます。

＜立腰について＞
毎朝8:30～「立腰」の放送が入ります。心を落ち着かせ、一日を気持ちよく始めるための姿勢を良くする時間です。ご家庭でも「立腰ってどうやるの?」と聞いてみてください。