

4月

保健だより

No. 2.
2021.4.20(火)
宝達中保健室

内科検診

4月22日(木) - 1年
23日(金) - 2年
5月14日(金) - 3年

学校医

検診医：中村利美先生

* 3年生の検診日は、学校医の都合により5月に変更になりました。

1. 聴診器を胸にあてるのは？

なぜ？

心臓の音や呼吸の音を聞いて、心臓や肺、気管支に異常がないかを調べます。



気管支

心臓

肺

息を止めずに、大きくゆっくり。

2. 下まぶたをめくるのは？

なぜ？

まぶたの裏の色で貧血ではないかを見ます。

貧血気味だと白っぽくなります。



3. 胸や背中をみるのは？

なぜ？

胸の骨の形に異常はないか、背骨は曲がっていないかを調べます。



4. 皮ふをさわるのは？

皮ふをさわって、栄養状態や皮ふの病気がないかを見ています。

5. 結核検診も実施します

結核は結核菌と呼ばれる細菌が体内に入ることによって肺に炎症を起こす病気です。初期の症状は風邪と似ていますが、咳や痰、発熱などの症状が長く続きます。

【整形外科チェック項目】

1. 背骨が曲がっている
2. 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある
3. 腕、脚を動かすと痛みがある
4. 腕、脚に動きの悪いところがある
5. 片脚立ちが5秒以上できない
6. しゃがみこみができない

*四肢の状態については、事前に保健調査票にて調査していますが、気になる症状がある人は保健室に相談に来てください。

お昼休み時間に、体操服(半袖・ハーフパンツ)に着替えます。



検査の順番がきたら…

- 手洗い後、多目的スペースで1m離れて待機。
- マスク着用。 • 上着のすそを出しておく。
- 検診会場入室人数は、5名まで。
- 1人出てきたら、入口待機の生徒が中に入る。
- 緑のラインテープで立ち、矢印に沿って進む。

検査中は…

- 前の人を検査のようすを見ている。
- 体操服をめくる。着脱しない。
- 静かに待つ。

***名前とあいさつ「ありがとうございました」をしっかり言う。**

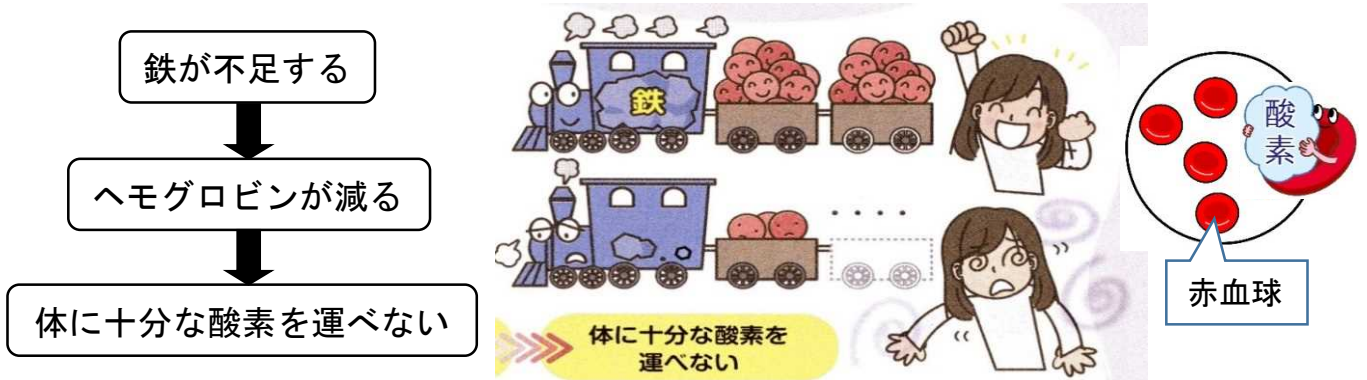
貧血の症状

疲れやすい

息が切れる

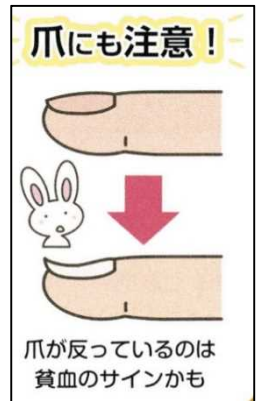
は、なぜ起こるのか？

血液の働きの中でも大切なのは、体内に酸素を運ぶこと。それを担当するのが赤血球の中のヘモグロビンです。ヘモグロビンは鉄を含み、赤い色をしています。このヘモグロビンが減ってしまうのが「鉄欠乏性貧血」です。



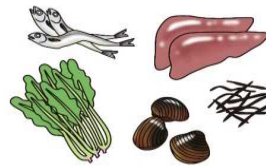
★こんな症状があれば注意しよう★

- ① 脳が酸素不足 …………… 立ちくらみ・めまい・失神
- ② 体の細胞が酸素不足 …… 息切れ・動悸・息苦しさ
- ③ 筋肉が酸素不足 …………… 肩こり・だるさ・疲れやすい



★貧血を防ぐ生活とは?★

肉や魚、貝、レバー、ほうれん草、小松菜、ひじき、きくらげなどがいい血液をつくる食品です。これらを食べ、運動もしっかりして貧血を防ごう。



からだのはなし ①身長が一番高いのは朝?夜?

3年保健委員4名に実験の協力をお願いしました。登校後の AM7:55 と終学活後の PM4:00 に身長を測定し、増減について調べてみました。結果は…。

氏名	AM7:55 測定	PM4:00 測定	増減
Iさん	171.0 cm	170.3 cm	-0.7 cm
Kさん	161.0 cm	159.8 cm	-1.2 cm
Jさん	156.0 cm	155.5 cm	-0.5 cm
Aさん	163.0 cm	161.7 cm	-1.3 cm

どの生徒も朝の方が高く、1cm以上の差がある人もいました。ということで、実験の結果は「身長が高いのは朝」でしたが…。

「朝は背が高い」

背骨は24個の椎骨がたてにつらなってできていて、それぞれの椎骨の間に椎間板という軟骨がはさまっています。この椎間板がクッションの役目をするので背骨を曲げることができます。人間の頭はかなり重く、その重みを支えているのが背骨です。1日活動していると夕方には頭の重みで椎間板が縮んでしまいます。しかし、横になって寝ていると椎間板は押しつぶされることのない状態のため朝起きた時にはもとの厚みのある状態に戻っています。そのため、朝の方が背が高いということになります。中学生で約1.5cm、大人では2cm近くも差があるそうです。

