

6月

保健だより

No. 4

2020.6.26(金)
宝達中保健室

内科検診

7月 2日(木) - 1年
9日(木) - 2年
16日(木) - 3年

学校医

検診医：中村利美先生

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。

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。

* 4月に提出して頂いた結核検診問診票は月日が経過し無効となりましたので、新たに提出をお願いします。各学年の検診日にあわせて配布しますので提出をお願いいたします。

【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…

- 前の人の検査の様子を見ている。
- 体操服をめくる。着脱しない。
- 待っている人は、静かにする。

***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。**



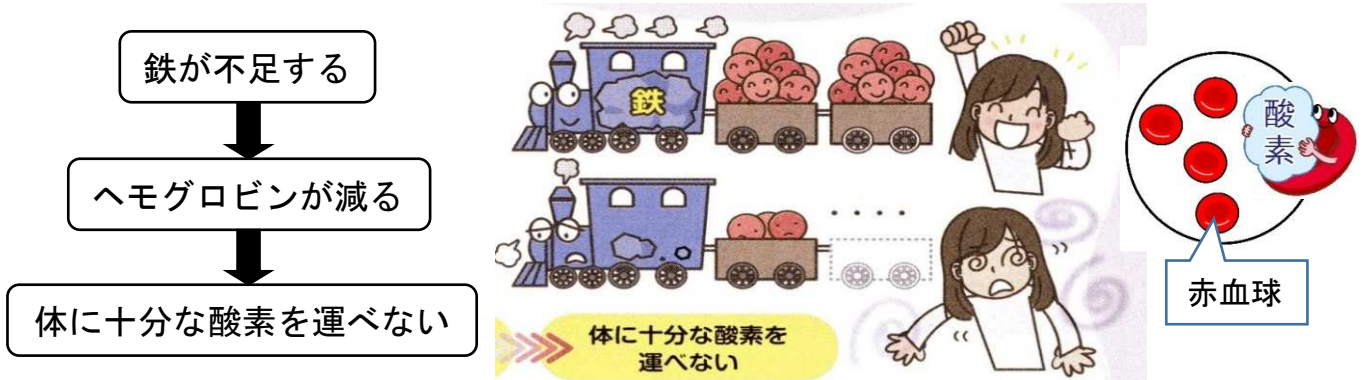
貧血の症状

疲れやすい

息が切れる

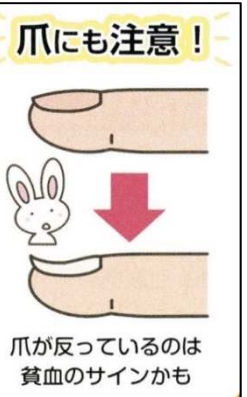
は、なぜ起こるのか？

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。



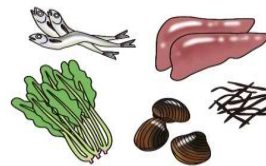
★こんな症状があれば注意しよう★

- 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。



よくあるスポーツ障害

【運動のメリット】 運動をしすぎると…

- ・体力向上
- ・ストレス解消

疲労骨折

【スポーツ障害】



同じような動作を繰り返し行うことで、部分的に疲れがたまり、さまざまなケガや障害を生じることです。「使いすぎ症候群」とも呼ばれています。

運動前のウォーミングアップ

体温の上昇

けがが起きにくくなる

運動後のクーリングダウン

疲労回復の促進



予防するには、ウォーミングアップやクーリングダウンの時にストレッチを行いましょう。ストレッチとは、筋肉を意識的に伸ばし、柔軟性を高める体操です。関節の動きをスムーズにしてケガの予防にもなります。

- ① ゆっくり行う
- ② 力で無理にやらない
- ③ 反動や弾みをつけない

息を止めない

