

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和4年4月27日(水)
No.2

日頃の様子を振り返ってみよう!

4・5月の内科健診では、保健調査をもとに脊柱や運動器の機能のようすも診てくださいます。中学生は体が急激に成長し運動量も増えるので、変化が生じることもあります。

日頃の生活の中で気になることがあれば、早めに受診を試みることも大切です。

学校でのようすを見ていると、

- いすに深く座らず、腰がずれたような状態で座っている
- 机の面に近づいて、左右どちらかに体が傾いている
- いつも左右同じ方にカバンを持っている

人がいます。体の痛みを感じて保健室に来た生徒と話をしていると、体に負担をかける生活をしていたことに気づくこともあります。

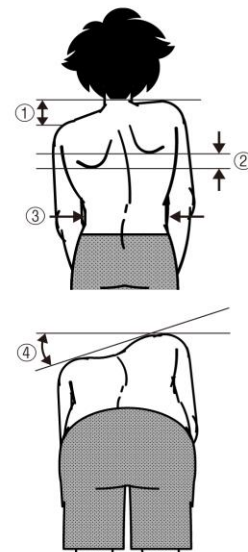


自分の生活を振り返り、左右バランスよく生活するよう意識しましょう!

チェックポイント

- からだの前方や後方から見て、背骨が左右に曲がっていないか?
- からだを前屈したときに、背中や腰の高さに違い(左右差)がないか?(前屈テスト)

- ① 左右の肩の高さが違っていないか?
- ② 左右の肩甲骨の高さ、位置、後方への出っ張りが違っていないか?
- ③ 左右の脇線(ウエストライン)の曲線が非対称になっていないか?
- ④ 前屈テストにおける、肋骨隆起、腰部隆起がないか?



ポイントアドバイス
児童生徒等がリラックスした状態で、両腕を左右差が生じないように下垂させ、両側の手掌を合わせて両足の中央に来るようにすることが大切。背部の高さが必ず目の高さにくるようにゆっくり前屈させながら、背中の中頭側から腰の部分まで見ていく必要がある。

- からだを横から見たときに、背骨が丸くなっていたり、逆に反りすぎたりしていないか?
- からだを前屈したり後屈したりしたときに痛みがないか?

内科健診では脊柱の様子を診てくださいます。

疲れが出ていませんか?

新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月が経ちます。新しい環境には慣れてきましたか? 緊張から疲れが出たり、体調をくずしたりしやすい時季です。

しんどいと感じた時はおうちの人や先生に伝えてくださいね。

体をゆっくり休めたり、しんどい気持ちを聞いてもらったりすることで元気が出る場合があります。

また、急に天気が悪くなったり、夏のような暑さになったりしていて頭痛が起こりやすい天候です。

発熱もなく、かぜ症状がないのに頭痛が起こった時は、

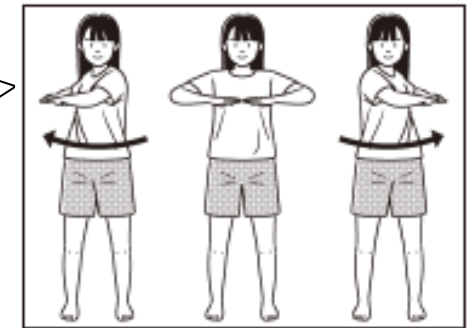
- ・静かな暗い部屋で休む。
- ・額やこめかみを冷やす。
- ・薬があれば、早めに飲む。
- ・長時間、同じ姿勢を続けない。
- ・軽い運動や入浴で血行を良くする。

などして痛みを和らげましょう。



頭と首を支えている筋肉をストレッチすると、頭痛を予防することもできるので時々、体をほぐしてみるのもよいですよ!

正面を向いて、頭は動かさずに両肩を大きく回す。
約2分くらいしてみよう!



両肘を軽く曲げて、肩を前から後ろへ10回まわす。
次に反対に後ろから前へ10回まわす。