

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和5年5月1日(月)
No.3

食事や水分をしっかりとろう！

一日の気温の差があり、体を動かすと暑く感じる日もありますね。
これから気温が上がって過ごしやすい季節ですが、5月中旬からは体育祭の練習も始まってくるので、運動をする時などはこまめに水分をとる必要があります。

体調を整えるために・・・

○朝食を必ず食べて来ましょう！

朝ごはんを食べると、睡眠中に下がった体温が上がって活動しやすくなります。
脳にもエネルギーが補給されて、脳が活発に動き出します。



○睡眠をしっかりととりましょう！

疲れをとっておくことで集中力が高まり、けが防止にもつながります。

○しっかりと水分補給をしましょう！

体育や部活動の前後、休憩時には、こまめに水分をとりましょう。

一気に飲むのではなく、ゆっくりと飲もう！

一気に飲むと体への水分の吸収が遅くなって、しんどくなります。



水筒は毎日洗って、清潔にしておきましょう！

5月の保健行事

- 5月11日(木) 3年 内科健診(沼田先生)
- 17日(水) 2年 内科健診(福山先生)
- 18日(木) 1年 内科健診(鳴戸先生)



内科健診で背骨のようすも診ていただきます

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。特に、背骨の成長のようすに変化が生じることの多い時期でもあるため、背骨の様子を立った姿勢と前屈(手を伸ばした状態で前かがみ)した状態で背中、肩、腰のようすを診察されます。



校医さんと相談の上、背中がよく見える状態で診察する必要があるため、

- 体操服を着たままケープを着用し、ケープの下で体操服の袖をぬいて背中を出す
- パーテーション等仕切りをして一人ずつ診察を受ける
- プライバシーを守るよう配慮をすることで健診を実施します。ご理解をお願いいたします。



また、健診時だけでなく、お風呂あがり等背中を見る機会があれば、是非ご家庭でも様子を見てあげてください。

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？

ワン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？

