

保健だより

平成28年2月26日
西脇中学校 保健室

健康診断が変わります

学校には、皆さんが健康な学校生活を送ることができるように健康診断や感染症などの保健管理について決められている法律があります。その法律の一部が変わり、平成28年度からの健康診断が少し変わります。

- 座高がなくなります
- 運動器検診がはじまります（検診前の保健調査もあります）
- 歯科検診前の保健調査があります

運動器検診について

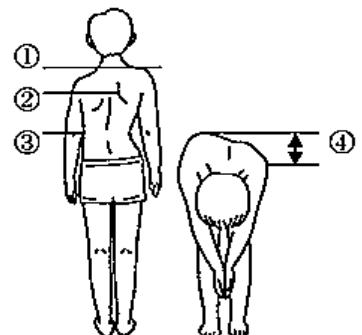
運動器というのは、骨、関節、筋肉、腱、神経など、体を支えたり、動かしたりする器官のことです。

近年、運動のやりすぎ、運動不足による運動器の故障が多くなっています。そこで今回の改正では、運動器検診が学校での健康診断の項目に加わります。成長期の運動器の異常は将来にも疾患を残すことになる心配があり、早期に発見することが大切です。

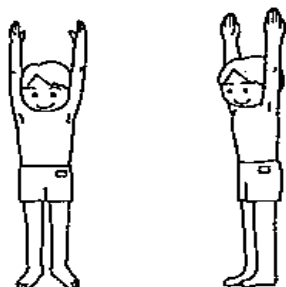
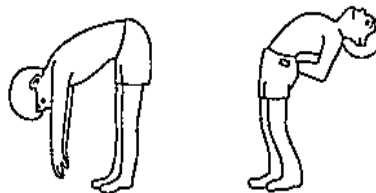
4月の検診前には、家庭で次のような項目でチェックをしてもらい、検診の資料にします。この中の動作（特に5、6の動作）ができない原因が、疾患である場合もありますが、運動不足によることもあり、一週間位、練習すれば、最初はできなくてもできるようになる人がいます。そこで、検診で的確な診断をうけることができるよう、今年度、学校でも練習しますが自分でも練習してみてください。

【運動器検診：項目】

1. 図の①から④の部位について、観察してください。
 - ① 両肩の高さの差
 - ② 両肩甲骨の高さ、位置の差
 - ③ 左右のウエストラインの曲がり方の差
 - ④ 前屈した左右の背面の高さの差



2. 身体を曲げたり、そらしたりした時に
腰に痛みがでませんか？

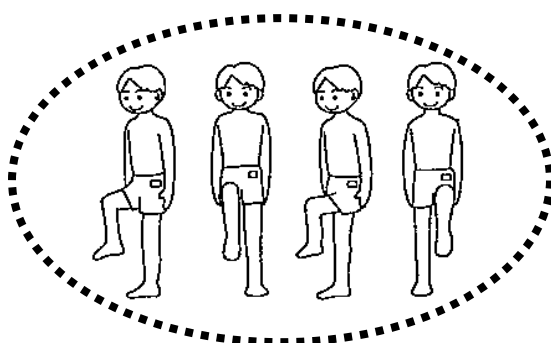


3. バンザイした時、両腕が耳につきますか？

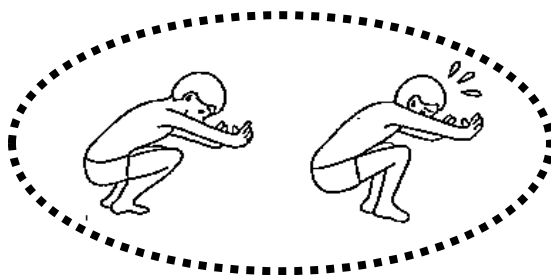
4. 手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、
完全に伸びていますか？ また、指を肩に
つけて完全に曲がりませんか？



5. 片足立ちすると身体が傾いたり、
ふらついたりしませんか？
(左右交互に、5秒以上できるか)



6. 足のうらを全部ゆかにつけて、
完全にしゃがめますか？
(両足の幅は肩幅、つま先は軽度を開く)



*各自、練習しておこう！

この運動器検診は、来年度4月から実施されます。もちろん高校でもやります。3年生はもうすぐ卒業なので、中学校で練習する機会が少なくなります。春休みに家で練習をしておいてください。1, 2年生は、3月から体育の授業で練習します。それまでにも一度自分でやってみてくださいね！ できるかなあ～(*^_^*)