

# 保健だより 3月号



平成 29 年 3 月 1 日  
益子中学校 保健室

3 学期も残りあと 1 か月です。それぞれが立てた目標への達成状況はどうでしょうか。健康管理はどうでしょうか。事故なく・けがなく・病気なく過ごせたでしょうか。この一年間の最後のまとめをお願いします。

3 年生の皆さんは入試と卒業式を控えています。一人一人が自身の健康管理に努めてください。

◎大切なお知らせ◎

## 平成28年から健康診断の内容が一部 変わっています

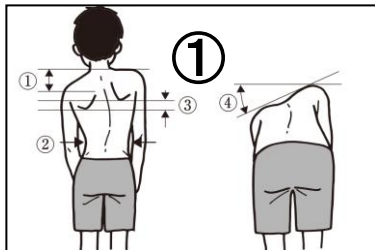
4 月以降も**運動器検診**を実施します

運動器とは？

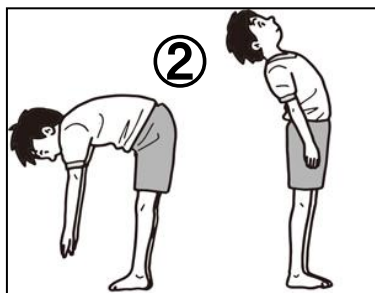
じんたい けん  
骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など

## 運動器検診とは？

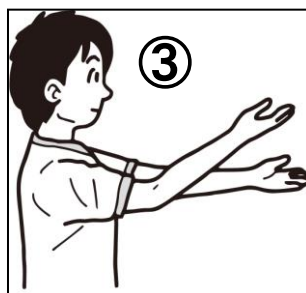
4 月に運動器検診問診票を配布する予定です。



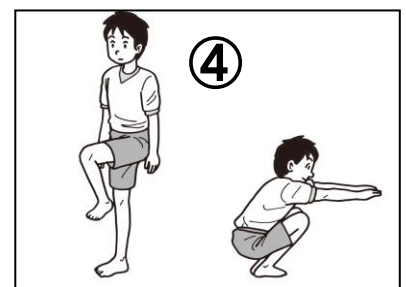
①肩の高さ ②ウエストライン（脇線）  
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起



屈曲時の痛み 伸展時の痛み



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない。



片脚立ちすると、ふらつく（左右ともにチェック）。  
ふらつく。後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。

（イラスト出典：日本学校保健会）

運動器検診問診票			
※記入場の注意：保護者の方はお子さんと一緒に解説の図を見ながら記入してください。			
学校 年 組 番 氏名			
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。	いいえ	はい	
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。	①種目	【 】【 】	
・種目が複数の場合も記入してください。	②継続年数	【約 年 ヶ月】【約 年 ヶ月】	
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。	いいえ	はい	

②～④の検査項目の動作をを正しく行えるかを確認することで、運動器に何か問題があるかスクリーニング（ふるい分け）します。①～④の動作は運動器検診問診票の各項目に当てはまります。家庭と学校での観察後、学校医による内科検診を受けることになります。

## ◎ 1年間の保健室来室理由とけがの種類◎

保健室来室理由		けが		来室の多い曜日	
1.	頭痛	1.	切り傷	1.	月
2.	気分不良	2.	打撲	2.	金
3.	腹痛	3.	筋肉痛	3.	木
4.	寒気	4.	ねんざ	4.	火
5.	発熱	5.	足首痛める	5.	水

上から人数の多い順になっています。朝、登校する時点で気分不良の場合には、体温測定する・家の人と相談するなどしてください。またけがに関しては、3学期は突き指やねんざで来室する女子生徒が多かったです。運動をするときは安全面も考えましょう。無理をすると、大きなけがにつながります。

### 3月3日は耳の日

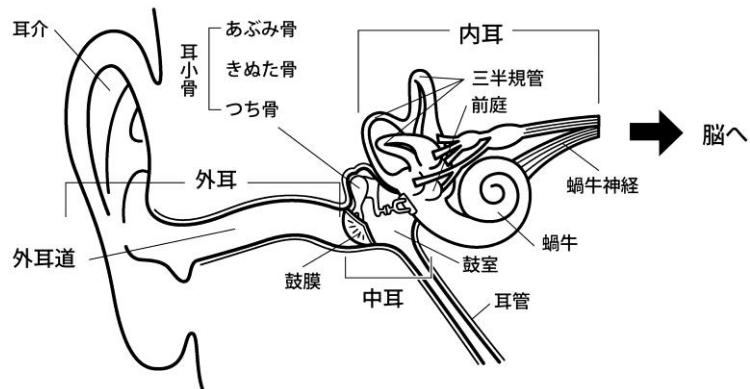


大音量で音楽を聴くと、耳の奥の有毛細胞が傷つくため、難聴になります。



### 耳のしくみ

耳は外耳、中耳、内耳にわかれており、外耳で集められた音は鼓膜をふるわせ、その振動は蝸牛で電気信号に変えられ、蝸牛神経を通して脳へと送られ、ここで音として感じます。また、内耳の中にある三半規管と前庭は、体のバランスを感じるはたらきもあります。



### 申請忘れはありませんか？

学校管理下でけがにより病院を受診した生徒は、日本スポーツ振興センター災害給付制度の対象となります。申請がまだの生徒は、3月中旬に担任または保健室へ申し出てください。

3年生の場合、中学校生活で負傷したけが等に関して、進学先の高校で申請をすることができません。

### 色覚の検査について

色覚は平成15年度の健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望者に対しては個別に実施することが可能です。希望者の方は、ぜひご相談ください。