

保健だより

令和6年10月22日(火)
多摩市立落合中学校
保健室 10月②号

脊柱側弯検診について

この検査は、脊柱側弯症という背骨が曲がる病気を見つける検診です。この検査ではレントゲンを使用せず、下の写真のように背中の等高線を写す方法で行ないます。たいていは左右のしま模様が対称ですが、背中が曲がっていたりゆがんでいたりすると下の写真(右)のように左右が対称ではなくなります。本人は気づきにくい病気なので早期発見・早期治療が大切です。

1. 日時 11月1日(金) 13:30~
2. 場所 地域棟会議室
3. 服装 体育着
4. 対象 1年生希望者全員、2・3年生の対象者



正常

異常あり

《注意点》

※何らかの理由により検査を希望しない場合や、けが等の理由により真っ直ぐに立てない人は事前に申し出てください。

※当日、1年生はジャージ登校です。

2・3年生の対象者には、別にお知らせを配布していますので、ご覧ください。

※欠席などの理由で受けられない場合は、11月13日(水)市役所301・302会議室で14:30~15:30でも受けることができます。この際、保護者同伴となります。

◆立っているとき◆

よこみ 横から見たとき

- みみ 耳、かた 肩、こし 腰の骨、

くるぶしが

だいたい1本の線でまっすぐつながっていれば、よい姿勢です。



◆姿勢をチェックしてみよう◆

◆座っているとき◆

いすに こしかけたとき

せ 背もたれのいちばん 一番おくにせ なか 背中をつけたとき、

- おなかにぐっと力が入って、おしりからまっすぐ上に線をひいたところに頭があるなら、よい姿勢です。



マイコプラズマ肺炎 流行しています

近隣の学校でマイコプラズマ肺炎が流行しています。「マイコプラズマ感染症」はマイコプラズマ・ニューモニエという病原体の感染によっておこる感染症です。重症化すると肺炎などを起こし、入院が必要になることもあります。

潜伏期間：2～3週間

症状：咳、発熱、頭痛、倦怠感などの風邪に似た症状。初期症状が現れた3～5日後に乾性の咳がみられます。咳は経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。定型的な細菌性肺炎と比較して多くの場合は軽症で自然軽快しますが、まれに重症化することや、無菌性髄膜炎、脳炎などの中枢神経系症状、中耳炎などの合併症がみられることもあります。

感染経路：細菌を含むしぶき（飛沫）がくしゃみや咳で空気中に放出され、それを吸い込む、あるいは手指を介して接触することにより感染します。

予防：手洗いなど手指衛生にきちんと取り組むことや咳やくしゃみをする時は口と鼻をハンカチで覆う、場面に応じてマスクを着用するなど、周りの方への感染防止を心がけましょう。

★マイコプラズマ感染症は出席停止となります。医師の指示に従ってください。医師が治癒と判断した際は登校の際に登校許可証を提出してください。

耳鼻科校医さんへ質問 添野先生より

Q1 喉が痛い時、自分でできる対処法はありますか？

喉が痛むのは、何らかの原因により粘膜が刺激され、炎症を起こしているからです。その原因にはウイルスの感染、乾燥、花粉などさまざまなものが考えられます。自分でできる対処法としては、「喉を保湿する」「喉を刺激している異物を取り除く」といった方法が挙げられます。一瞬で効く方法はありません。手軽にできる喉の痛みを緩和する方法として、

- 1、水分補給をこまめにし、喉を潤すこと（なめるようにゆっくりと粘膜のむくみをとる）
- 2、部屋を加湿する（50%～60%）
- 3、マスクの着用（不織布だと鼻閉になるためガーゼマスク推奨）喉の乾燥を防ぐ

Q2 魚の骨が喉の奥に刺さって取れない時、どんな処置が行われますか？病院に行くまでにしてはいけないことはありますか？

咽喉鏡で魚の骨を確認し、咽喉鉗子や長ペアンという器具を使って除去をします。骨の確認ができない場合や位置的に難があれば鉗子付き内視鏡を用いて確認・除去となります。

「白いご飯を丸のみすれば治る」といった噂もありますが、これは全くのデマですので、絶対にやらないでください。かえって骨が見つけにくくなります。