

# ほけんだより

2019年7月5日 No.4  
元町中学校 保健室

## 2019年度 定期健康診断結果について

健康診断の結果については、「治療」や「精密検査」、「観察」が必要な人には、「結果のお知らせ」を既に渡しています。今回、特に問題のなかった人にも、全員に「健康診断通知書」をお渡しします。健康診断の結果について確認してください。

### 内科的な検査・検診、運動器検診、成長曲線

内科検診、尿検査、心臓検診(1年)、結核検診の結果について書いてあります。今回「異常なし」という人も、気になる症状があるときは専門医を受診してください。

運動器検診では、問診票でできない項目がある人(受診済みの人を除く)を内科検診で確認しています。「観察」が必要な人は、裏面のエクササイズを行ったり、何度かチェック項目の動きを行ってみてください。痛みや異常を感じたときは受診することをお勧めします。

成長曲線の健康診断は、小学生のときから現在までの身長、体重でチェックされます。内科検診の視覚的な検診ではわからない部分についての結果です。



### 運動器検診で「要観察」と診断された人へ

#### 運動のしすぎや誤ったやり方によるけがや障がいと考えられる場合

腕や足、体などに痛みを感じたり、動きに違和感を感じたりする場合は、スポーツ障害などを生じている可能性があります。運動を制限しても症状が続く場合は、整形外科の受診をお勧めします。成長期の体は、骨が柔らかく、関節の動く範囲が大人よりも広いため、無理をしてしまいがちです。正しいフォームで運動をしているつもりでも、ほんの少しのクセが何千回、何万回と繰り返されることで、一部の骨や筋肉などに負担がかかります。自己判断せず、専門医のアドバイスを受けましょう。

#### 放置していると…

- ・スポーツ障害などにより、長い期間、運動制限や治療が必要になる。
- ・関節のゆるみなどで、けがをしやすくなる。
- ・将来、真剣に挑戦したいと思っていたスポーツができなくなる。



#### 運動不足による関節や筋肉の障がいと考えられる場合

筋肉や関節にある腱などは、使わなければだんだん硬くなっていきます。日常生活が便利になり、体をあまり動かさず生活できるようになりました。また、外遊びよりもゲームやパソコン、携帯電話をいじることが増え、ますます体を動かさなくなっています。意識して体を動かさないと、筋肉や関節の柔軟性が失われ、今は感じなくても将来の健康に影響します。

#### 良くない状態が続くと…

- ・長い距離を歩いたり、走ったりするとすぐに疲れてしまう。
- ・重いものを持たない。持つとすぐに疲れたり、関節や筋肉に痛みを感じてしまう。
- ・長時間座っていられず、疲れて姿勢が崩れてしまう。
- ・ちょっとしたつまずきで転倒し、大きなけがをしてしまう(踏ん張れない、手が出ない等)。

## 「お手伝い」の中に、体をきたえる要素がたくさん

「お風呂掃除」「窓拭き」「掃除」「布団干し」「犬の散歩」「雪かき」など、「お手伝い」の中には、手足の関節をたくさん動かし、柔軟性や筋力などを鍛えるトレーニングになる要素が含まれています。



## 専門家（整形外科医・理学療法士）による、お勧めのエクササイズ

日常生活の中で無理なくできることから取り組んでみましょう。保健室の前にも色々なものが、掲示してあります。

### 片足立ちで歯みがき

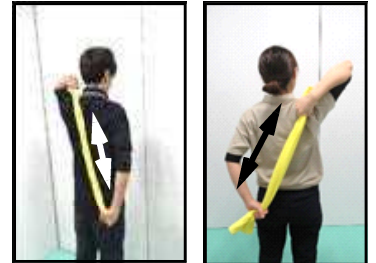


### しゃがんで髪を洗う。



※慣れたら、かかとを浮かせないでやってみる。

### 背中をタオルで洗う



## 歯・口腔の検診

むし歯、歯肉の状態、かみ合わせやあご関節の状態、歯の清掃状況などについて書いてあります。

グラフは昨年度の札幌市のむし歯と歯肉炎などの様子です。

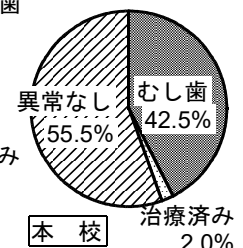
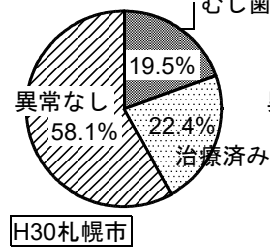
### 本校と札幌市の様子

#### ☆歯の状態

☆歯肉炎の割合  
札幌市 2.5%  
本校 12.8%



#### ☆歯の状態



## 身長・体重

成長期の皆さんに大切なのは、身長と体重のバランスです。身長の伸びに比べて体重が増えていなかったり、反対に増えすぎていたりしていないか確認しましょう。



### ◎標準体重の求め方(目安)◎

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

※cmをmに直して計算する。(BMI法による)

今年度から導入された成長曲線は、小児科医などの専門家によって決められた基準でチェックしています。

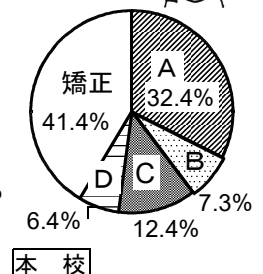
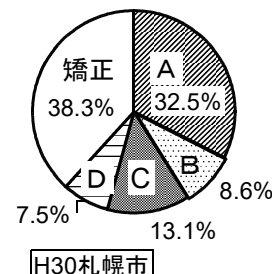
## 視力検査・聴力検査(1年)

視力検査では、メガネ・コンタクトレンズを使用している人は、使用したときの検査結果になっています。また、検査のときにアレルギーなどの症状があると、見えにくくなりますので、目の状態が落ち着いたときに確認に来てください。

学校での聴力検査は、異常の疑いがあるかどうかの検査です。疑いがある場合は、専門医で詳しく調べる必要があります。

耳鼻科検診の結果と合わせて渡しています。

### 本校と札幌市の様子(視力)



## 耳鼻科検診・眼科検診

～1年生と2,3年生の希望者～

耳鼻科検診や眼科検診の結果は、花粉症などでは時期によって左右されます。アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎と診断された人が一番多くなりましたが、例年よりも少なめだそうです。受診する前にアレルギーの症状が落ちついてきたという人は様子を見てよいと思いますが、アレルギー以外のものをチェックされた人は、早めに受診してください。