

ほけんだより5月



健康診断特別号

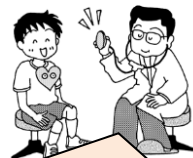
札幌市立手稲西中学校

2024/05/21 保健室

明日22日(水)は 内科検診です

【自宅での準備】

- ☆明日はジャージ登校です。中には体育用の T シャツを着てください。
☆髪が背中にかかる長さの人は、頭の横に結びましょう。
(背骨をみるときの邪魔にならないように)



みなさんを診てくださる先生は、
学校内科医「菊地内科呼吸器科」の
菊地 英毅 先生と
菊地 順子 先生です

【当日の流れ】

- ①検診は5時間目に行います。昼休みのうちに手洗いを済ませましょう。
- ②連絡がきた学級は、出席番号順に整列して、会場に移動します。

男子～4階多目的室 A 女子～3階多目的室 B
※階段を使用するときは、男子は南階段・女子は北階段を使用する。

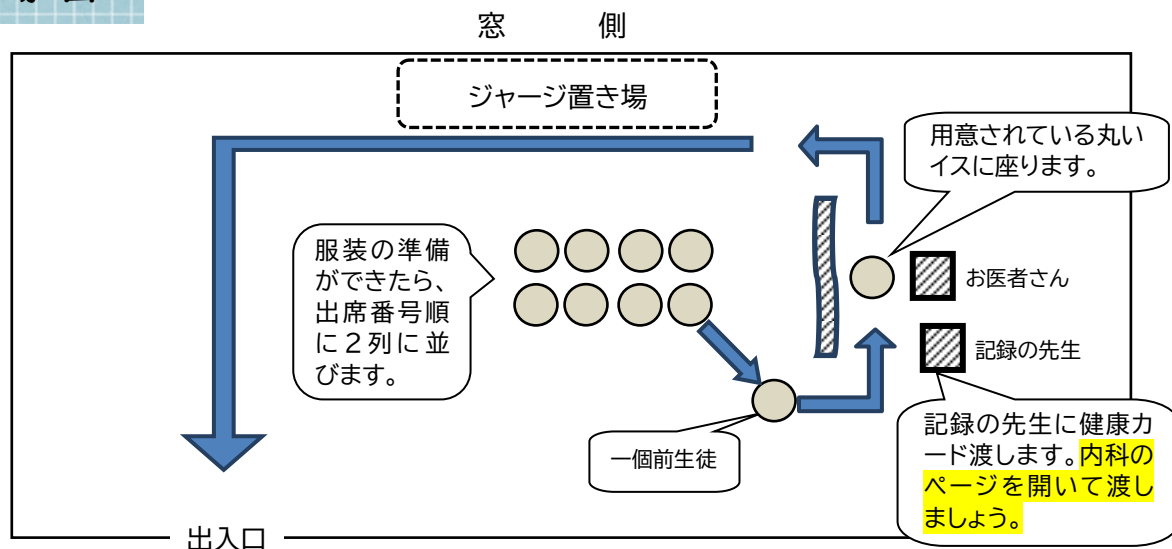
- ③会場で、先生から健康カードを受け取ります。必ず健康カードの名前を確認してください。
- ④服装の準備をします。

- ① 上のジャージを脱ぎ、T シャツ1枚になる。
- ② T シャツや肌着のすそは、ズボンから出しておく。

【今年度からの変更】
T シャツの中の肌着は
着たままでよい

- ⑤下の図の通り、出席番号順に並んで検診を受けます。
- ⑥検診が終わった人から、服装を整えて教室に戻ります。友人を待たず、各自静かに戻りましょう。

会場図



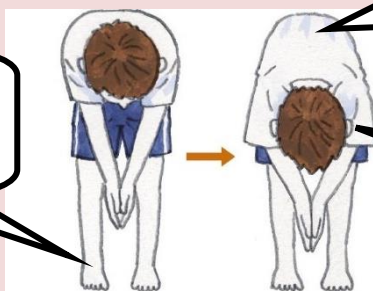
【検査の流れ】

1. お医者さんの方を向いて、丸いイスに座ります。
姿勢も見ているから、まっすぐ背筋を伸ばして座ってください。
2. 体の前側を診察します。腕は体の横に、自然に垂らしておきましょう。
 - ①(全員) のどに腫れがないか、首の横や前側を触ります。
 - ②(全員) 心臓や呼吸の音に異常はないか、Tシャツの上から胸に聴診器を当てます。
 - ③(必要な人) 貧血がないか、下まぶたを触ります。
3. 体の後ろ側を診察するので、座ったままクルッと後ろ向きになります。(回転できるイスです)
看護師さんがTシャツの後ろをめくります。腕はそのまま体の横に垂らしておきましょう。
 - ①(全員) 背中には直接聴診器を当てたり、背骨を触ったりします。
4. 最後は、後ろ向きのまま立ち上がります。姿勢を正して立ちましょう。
 - ①(全員) お医者さんに対して後ろ向きのまま**前屈テスト**をして、背骨に曲がりがないか確認します。



- ①両足をそろえて、両手のひらを体の前であわせます。
- ②そのまま、ゆっくりおじぎをしていきます。

両足は軽く左右
に開きます



おじぎは少しずつ
深めていきます

頭は下に「ぺこり」と
おろす感じです

内科検診では運動器の確認も行います

4月当初に提出してもらった運動器検診問診票に、「特になし」以外の記載があり、かつ、医療機関の診断や指示を受けていない人については、内科検診で該当の部位の確認を行います。**内科検診・運動器検診ともに「異常なし」だった人には《結果のお知らせ》はありません。《結果のお知らせ》をもらった人は、必ずその日のうちに保護者の方へ渡してください。**

運動器の中でも、せき柱側彎症は成長期に発生し、悪化することがあります。成長期にいつでも発症するため、成長が継続している間はたとえ一度の検診で異常がなくても安心はできません。年に一度の健康診断以外にも、家庭で日常的に背部の状態をチェックすることが理想であり、気になる変化があれば整形外科に相談することが大切です。

参考：日本側彎症学会 HP (<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>)