



7月

発行

近衛中学校 保健室

## — 健康診断の結果のお知らせ（一覧）をご確認ください —

4月～6月にかけて様々な健康診断を『自分の体の様子を知り、自主的に健康的な生活を過ごせるよう』また、『早期にみつかった疾病や不調を適切に治療（措置）出来るように』を目的に実施いたしました。病院に相談に行っていただきたいものや、ご家庭でも結果を知って頂きたいお知らせを、定期的に配布しております。確認していただけていましたでしょうか？（1年生で色覚検査の希望者には、この封筒に結果を同封していますのでご確認ください。）

今回一覧表をご覧になって、受診や相談が必要では？と、お気付きになりましたら・・・夏休みの間が治療（相談）のチャンスです・・・

受診されましたら、結果を学校にもお知らせください。よろしくお願ひいたします。

以下に、いくつかの健康診断についてお知らせいたしますので参考にしてください。

### 四肢の状態の検査（昨年度から始まった検査です）

四肢の状態の検査は、問診票を基に検診を実施いたしました。全生徒の17.1%の人が四肢に不調（痛み）を感じたり、動きにくさを感じたりしていました。

主な原因としては、①からだの硬さから来る痛み ②（痛む所の）使いすぎ ③過去から続く痛みの原因をしっかり治せていない 等があげられます。

普段から、痛みが1ヶ月以上続く時は、早めに整形外科を受診することが大切です。成長期に無理を続けると、からだの不調を長く抱える原因にもなりますので、長引く不調は是非受診をお願いします。

からだの硬さが原因と思われる不調（痛み）には、ストレッチが有効です。京都整形外科医会から発行されましたストレッチが参考になりますので、ほけんだよりにも少しずつ紹介します。毎日ほんの少し取り組んで、痛みや不調の無い体にしていきましょう！

### 日常生活の中でちょっとトレーニング（ちょこトレ）

#### (1) 片脚立ちで歯磨き

日々の歯磨きを片脚で行う。支持脚と体幹が曲がらないように注意する。1分ごとに支持脚を変更する。1分間保持することを目標とする。



#### (2) お風呂でしゃがんで洗髪

お風呂での洗髪時、椅子を使わずにしゃがんで行う。足のつま先を正面に向け、かかとが浮かないように注意する。



↑京都整形外科医会 発行

「からだの柔軟性やバランス能力を改善するために」より抜粋