



けんこう

平成28年3月1日(火)
熊谷市立玉井中学校
保健室



3月の保健目標
1年間の健康生活を
振り返ろう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

3年生の公立受検がいよいよ明日です。最後まで諦めず、
力を出し切ってくださいね。がんばれ！玉中生！！
春はすぐそこです。



～健康って何だろう？～

病気がないなら健康？例えば生まれつきの病気があったとしても、
イキイキとした生活を送っている人はたくさんいますね。

健康には色々な質があって、それぞれが大切な条件です。

あなた自身の1年は、健康でしたか？

◆朝ごはんを毎日食べられましたか？

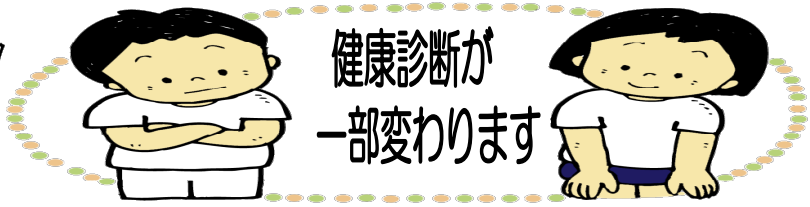
◆早寝、早起きが実行できましたか？

就寝時刻と起床時刻が一定だといいですね。

◆毎日、適度に運動ができましたか？

◆携帯、スマホの使用時間はどうでしたか？寝不足や依存状態ではなかったですか？

◆ストレスを上手に発散できましたか？体や心の不調を感じたら要注意です！



平成26年4月に学校保健安全法施行規則の一部が改正され、平成28年度4月、つ
まり次回の健康診断から、健康診断の項目や実施方法が変わります。

主に変わった点をお知らせしますので、ご協力をお願いいたします。

1 座高が必須項目ではなくなります。

座高の測定は行いません。身長、体重のみを測定します。そして、身長、体重につ
いては、成長曲線（健康カードに印刷されているグラフ）を積極的に活用していきます。

つまり、身長、体重については、点ではなく線として成長のようすを見ていくことが
大切なのです。

2 寄生虫卵の有無の検査が必須項目ではなくなります。

小学校1～3年生に実施していました。中学校では変わりありません。

3 四肢の状態が必須項目になり、四肢の形態及び発育、並びに運動器検診を行います。

現在は、子ども達の運動に関する二極化が問題になっています。(運動不足と運動過多) 運動不足はけがや故障を生じやすく、運動過多は無理をすると運動どころか、日常生活にも影響を生じることがあります。

定期健康診断に四肢の異常を検査する項目を加えるべきではないかという意見は、以前からあり、平成28年度から実施されることになったのです。

具体的に熊谷市では…

開始年度である平成28年度は、小2、小5、中2の3学年で行います。内科健康診断の時に、学校医さんに診ていただきます。そして、事前に保護者のみなさまに ※問診票 を書いていただきます。その問診票や学校での健康観察をもとに学校医さんの判断を受けることになります。

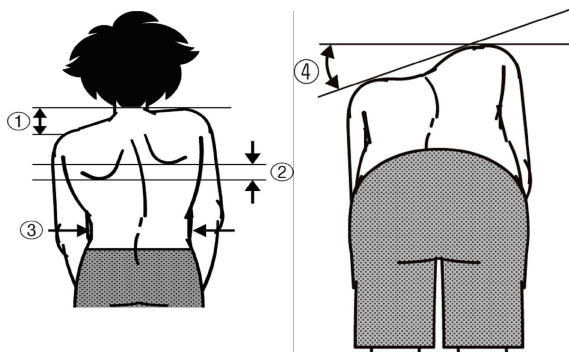
※問診票

脊柱側弯症について、片脚立ちができるかどうか、肘がきちんと曲がるか等の項目について、質問に答えていただきます。

脊柱の様子については、学校での健康診断の中で今までもみてきました。しかし、上半身裸の状態で時間をかけてみるということはできにくい状況です。よって、ご家庭での観察(問診票)が非常に重要になってきますので、何とぞご協力をよろしくお願いいたします。

問診票の中のひとつ → **脊柱側弯症 早期発見のためのチェックポイント**

- ①両肩の高さに差があるか
- ②両肩甲骨の高さ、位置に差があるか
- ③左右の脇線の曲がり方に差があるか
- ④前屈した時、左右背面の高さに差があるか



特発性側弯症発見のためには、この④の項目をチェックすることが、最も信頼性が高いそうです。

4 色覚の検査について

現在熊谷市では、小学校4年生で任意の検査として実施しています。任意の検査に変わりはありませんが、平成29年度から中学校でも2年生で実施していく予定です。

生徒のみなさんが、色覚の特性を知らないまま、将来不利益を受けることがないようにするためです。

※ 以上、熊谷市の対応ですので、地域によって実施方法には多少違いがあります。来月からの定期健康診断については、引き続き保健便りや、通知をよく読んでいただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

