

保健室だより

平成28年度第3号 千葉県立千葉南高校保健室

運動器検診が始まって

この4月から健康診断の法律が変わって、内科検診の時に運動器検診っていう、整形外科的な項目を診るのが加わったんだ。南高は今年は5日間をかけて3名の学校医さんに検診をしていただいた。そして…すごくびっくりした！何かって、腰痛とかが多いことだよ。

腰痛の多くは、運動の負荷により腰椎分離症が起きている子だ。すでに治療中の人も多いね。

その他、原因不明の腰痛で前屈や後屈の時に痛みを感じる人。

意外にも、中学校までは何も言われたことがないのに、背骨が曲がっている疑いのある人もいた。

事前の問診では「背骨が曲がっている」に○をした人でも、所謂「猫背」で姿勢が悪いだけで、背骨はまっすぐな人も結構いたよ。

また、かかとを床につけたままの姿勢でしゃがみこみをすると、すってんころりんと転がってしまう人もいたね。これは練習すればできるようになるよって校医さんはおっしゃってた。小さい頃から和式トイレなどを使ったことがない上に、しゃがみこむ姿勢をする機会がなかったんだらうね。すってんころりんさんは、練習してみてできるようになったら保健室に教えに来てね。またどうしてもできないようなら、一度整形外科に行ってみよう。

今年の内科検診を通して感じたこと…。それは校医さんと一緒に生徒一人ひとりと対話する時間が得られたということなんだ。残念ながら3年生は日程と校医さんのご都合で、校医さんお二人同時に検診だったので、私は主として進行役を担当せざるを得なかった。しかし1・2年生は、一人にかける時間はとても少ないけど、検診にぴったり寄り添えて、約650人の様子を直接見ることができた。今年は大学生のボランティアのお姉さんも来てくれて、検診の部屋の外で進行役をしてくれたので、そのおかげで実現できたんだなあと思った。

この前私に「あの若い先生は今日はいないんですか？」って聞いた子がいたね(笑)「もうお手伝いには来ないよ」って言ったのがっかりしてたね～。でももしかしたら、また今年度中にひょっこり現れるかもしれない。彼女は養護教諭を目指して、高校3年生からずっと頑張ってきたんだよ。南高でボランティアをさせてもらって、とても感謝していたよ。みんなも彼女を応援してあげてね！

今年も熱中症の季節が到来！

昨年の夏も暑かったよね～。熱中症で救急搬送された人もいたね。辛い症状はそれほど重くなくて済んで良かった。

今年もすでに4月から熱中症の患者さんが出たとニュースで言ってた。日本はもう気候的には温帯ではなくなってるよね。

予防方法はみんなは十分知ってると思うけど、敢えて呪文のように覚えてほしいから書こう！

- ①こまめな水分・塩分補給
- ②帽子の着用
- ③運動は長時間は避け、なるべく涼しい時間帯に行う。
- ④体調が悪い時や疲労を感じたら、遠慮なく先生や先輩に申し出ること。特に1年生、遠慮してちゃだめだよ。ちゃんと言ってね！

自分のDNAを置き去りにしないで

トイレの洗面所に髪の毛が落ちてるのを見かける。鏡を見た後は、ぜひ洗面台も見てね。

トイレ話のついでにもう一つ。トイレットペーパーの包み紙や芯は、新しいのをつけた後はぜひゴミ箱へ！また使い終わってしまったら、次の人のために付け替えておいてあげるとみんなが住みやすい学校になると思うよ。