

ほけんだより



令和7年7月10日
矢島中学校保健室
No. 5

7月の保健行事

検査項目	月日	時間	対象学年	場所	事前の準備など
モアレ検査	7/18 (金)	9:00~	2年生	小学校 保健室	体育着（半そで・短パン） を準備する。

○モアレ検査（脊柱側彎症検査）について

10代前半の成長期に進行し、背骨がねじれて曲がってしまう「脊柱側彎症」については、内科検診でもみてもらっていますが、発見が難しく、痛みも少ないため気がつかずに重症化する可能性があります。そこで由利本荘市では、早期発見・早期治療のため、中学校2年生を対象にモアレ検査（脊柱側彎症検査）を実施しています。

・どんな検査をするの？

背骨がねじれていると、前屈したときに、背中の高さが左右で異なってしまいます。背中や腰に地図のような等高線が映る特殊なレンズのカメラで撮影し、左右の高低差を調べます。痛みのない検査です。



上半身は裸で裸足になります。胸部が見えないようにエプロン（準備されたもの）を着けます。

首から尾てい骨までの範囲を撮影するため、短パンをお尻の半分くらいまで下げます。ポジショナーに体を安定させるため、保健事業団の方が後ろから腰・背部を押し、姿勢矯正することがあります。（ポジショナー：体をつけて寄りかかる台のようなもの）



暑くなってきました 熱中症に気をつけましょう



水分補給を忘れずに！

- ・のどがかわいていなくても、休み時間ごとに水分をとりましょう。
- ・運動の前後には、十分に水分補給をしましょう。
- ・運動中もこまめな水分摂取が大切です。
- ・水筒の持参をおすすめします。



登下校時也要注意！

- ・なるべく日陰を選んで歩き、直射日光を避けるようにしましょう。
- ・帽子や日傘を使うことで、体感温度を下げる効果が期待できます。



健康観察をしっかりと！

- ・体調が悪いときは、熱中症になりやすくなります。無理をしないようにしましょう。
- ・寝不足のときも熱中症になりやすいので、注意が必要です。
- ・少しでも体調が悪い、いつもと違うと感じたら、がまんせずにすぐに周りの人に話しましょう。