

# 5月 保健だよ！

伊奈中学校  
保健室 No. 2  
2022/4/28

明日からゴールデンウィークです。伊奈中学校は創立記念日が5月2日なので、7連休となります。新年度が始まり、新しいクラスや学校生活にとまどいもあり、疲れている人も多いと思います。この連休で心と体をゆっくり休め、5月からまた元気に学校生活を送ることができるようにしましょう。

## 5月の保健行事

- 5月 9日(月) 心臓検診：1年生
- 11日(水) 尿一次検査(予備日)：1回目もれ者
- 12日(木) 内科検診：3年1～3組  
※検診の終了予定時刻は15：20です。部活動に所属していない人は下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 18日(水) 歯科検診：2年1～3組
- 19日(木) 内科検診：3年4・5組  
※検診の終了予定時刻は14：45です。部活動に所属していない人は下校時間が遅くなるので、注意しましょう。
- 26日(木) 歯科検診：2年4～6組



### —4月の身体測定結果(平均値)—

学年	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	154.4	47.7	151.5	44.8
全国の平均(令和2年度)	154.3	45.8	152.6	44.5
2年生	160.3	48.9	155.0	47.2
全国の平均(令和2年度)	161.4	50.9	155.2	47.9
3年生	164.8	55.5	156.9	49.1
全国の平均(令和2年度)	166.1	55.2	156.7	50.2

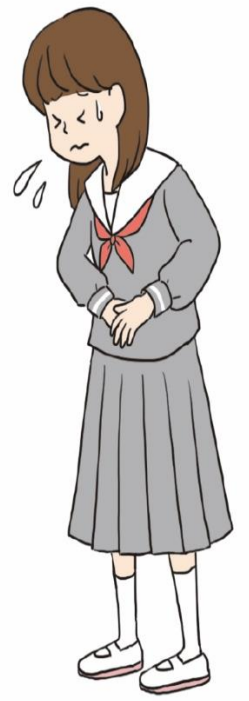
成長には個人差があるので、平均値より高い低いという見方だけをせず、身長・体重がバランスよく大きくなっているかを見るのが大切です。

## 心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるといわれています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



### 保護者の方へ

#### — 内科検診 脱衣での脊柱側弯症の検査について —

伊奈中学校では、内科検診の時に、男女ともに上半身の診察があります。これは脊柱側弯症という病気の検査のためです。脊柱側弯症の発見のためには背中をよく観察する必要があり、服を着ていると発見は非常に難しくなります。

内科検診の際は、不安の軽減とプライバシーへの配慮のために、必要最低限・短時間で検査を済ませる工夫をしています。内科検診へのご理解とご協力をお願いいたします。

#### 内科検診での配慮

検診の時は一人ずつ入室し、他の生徒から見えないように間仕切りを設置します。入室してから、男子は上半身裸、女子はジャージを首もとまでまくりまわります。

#### 脊柱側弯症とは？

背骨が左右に湾曲する状態で、背骨のねじれを伴うこともある。進行すると、腰痛や心肺機能の低下をきたすことがある。脊柱側弯症は成長期にいつでも発症しうるため、一度の検診で異常がなくても、継続的にチェックをする必要がある。思春期の女子に発症しやすい。

