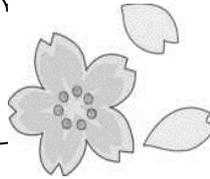


# スマイル



平成28年4月8日 No.1

相馬東高等学校 保健室

ご入学、進級おめでとうございます。みなさんが、心もからだも健康で、いつも笑顔でいられるようなヒントを保健だよりで紹介していきますので、ぜひ読んでくださいね。

## ＜養護教諭の紹介＞

昨年度に引き続き猪狩 早紀と、3月に転勤された永岡先生に代わり四栗 里佳の2人が保健室を担当します。

保健室は誰でも利用して良い場所です。困ったとき、悩んだとき、うれしいことがあったとき、どんな時でも保健室へ来てください。ただし、授業中の利用は授業が欠席になってしまいます。授業は大切にしたいので、できるだけ昼休みや放課後などの時間を上手に活用して来室してください。

保健だよりや保健室前の掲示板などで健康に関する情報を発信していきます。みなさんのためになる情報ばかりです！みなさんが元気に学校生活を送れるよう、保健室から応援していきます。



春は新しい自分になるチャンス！！

## ＜学校3師の紹介＞

学校医 金田 京子 先生（浜通りふれあい診療所）

学校歯科医 原田 美紀 先生（原田歯科医院）

学校薬剤師 丸山 啓四郎 先生

健康診断や環境検査でお世話になります。お会いした時には、元気にあいさつをしてください。

# 健康診断が始まります！

検査項目	月日	時間	対象
身体測定	4月15日(金)	1～3校時	全学年
心電図検査	4月26日(火)	9:00～	1学年
貧血検査			
胸部X線検査	5月10日(火)	13:00～	1学年
尿検査	5月12日(木)	8:40までクラスで集めて保健室	全学年
	5月26日(木)	各自保健室	再検査者、未提出者
	6月14日(火)	各自保健室	再検査者、未提出者
内科検診	5月25日(水)	13:30～	3学年
	6月1日(水)		2学年
	6月8日(水)		1学年
歯科検診	6月16日(木)	8:50～	1学年、2-1～2
	6月17日(金)		3学年、2-3～4

\*4月15日(金)は視力検査もあります。眼鏡、コンタクトを使用している人は、忘れないようにしてください。



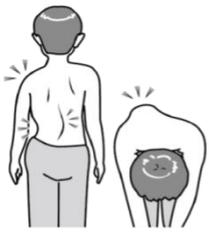
健康診断結果、医療機関の受診が必要な人には、医療機関の受診をすすめる連絡をします。視力検査、歯科検診の結果は全員に配布します。受診が必要な人は早めに受診して、受診の結果を担当の先生に提出してください。

# 健康診断に運動器検診が仲間入り！！

「運動器検診」とは、「スポーツ外傷・障害」や「体力の低下」などによる手足の骨や関節、筋肉などの障害・異常を早期に発見し、重症化する前に早めに専門医に診てもらおうというものです。

家庭で保健調査や動きの確認を行い、必要に応じ学校医の先生に検診をしてもらいます。さらに、専門医の受診が必要と判断された場合には、精密検査の連絡をしますので専門医の受診をしてください。

## こんなときは注意信号



両肩の高さが  
違って見える



体をそらすと  
腰が痛い



目を開けて片足立ちを  
5秒できない



両足を床面につけた  
まましゃがめない



両腕をあげた時  
に耳につかない

## カラダっておもしろい！

みなさん、スマホを使っているときの姿勢はどんな姿勢ですか？首がぐっと曲がっていませんか？

普通の姿勢をしていると首の下にあるのは肩。このときでも首には約5kgの負担がかかっています。そして首の曲がる角度が大きくなるほど、負担は増えていきます。



小学2年生の男の子の平均体重と同じ！その重さが頸椎・神経・椎間板などを圧迫すると、からだにいろいろな不調を感じます。

☆ 思い当たる症状があれば、スマホを使う姿勢に気をつけましょう！

- 肩コリや首の痛み
- ヤル気が出ない
- 頭痛
- 吐き気
- めまい
- 冷え性
- つかれやすい

～スマホに関連して～

新学期は、LINE や twitter など SNS の利用によるトラブルも増加します。画面上での文字のみのやり取りでは誤解が生じ、十分に伝わらないことが多くあります。また、毎日や夜遅くまで SNS でやり取りをしていると知らず知らずのうちに心身は疲れていきます。

新しい人間関係を築くとき、顔を見て元気にあいさつをし、言葉を交わすことを大切にしてください。