

# ほけんだより

平成23年9月27日(火)

No. 13  
板橋区立板橋第三中学校  
保健室



残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しくなり、秋の気配を感じます。何をするにも良い季節となりました。読書・芸術・スポーツなどなど、いろんなことに挑戦してみましょう。

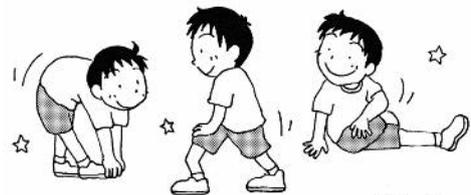
さて、運動会が近づき、朝練に参加している人もいます。部活やスポーツクラブの試合もあり、休み無く活動している人もいます。こんな時こそ体調管理が必要な時です。

睡眠・食事を規則正しくとりましょう。睡眠不足では体調不良になったり、

疲れがたまってしまいます。抵抗力もおちて風邪をひきやすくなってしまいます。朝食をとらないと、朝からボーとしたり、集中力が無くなってしまいます。

また、ケガを予防するために、運動する前には各自十分な準備運動をしましょう。

スポーツによるケガを**予防**するために



運動前後のストレッチ、忘れちゃ**ダメ**ッ

## モアレ検査

1. 実施日 10月6日(木) 9:00~10:30
2. 対象者 1年生全員と2・3年生の該当者  
(2・3年生の該当者には通知でお知らせしました)
3. 場所 視聴覚室

### 《脊柱側わん症とは》

正常な背骨は、前後から見ればまっすぐですが、横から見ると、ゆるやかに曲がっています。

側わん症とは、右図のように前後から見たとき背骨が横に曲がり、さらにねじれてしまう病気です。

普通の人でも姿勢が悪いとき、ごく軽く曲がることありますが、この場合、姿勢をまっすぐにしようとすればまっすぐになります。

しかし側わん症の人は、自分でまっすぐにしようとしても湾曲が戻りません。

### 《脊柱側わん症が進行すると》



外見上の問題だけでなく、肺や心臓にも障害を起し、腰や背中が痛くなる原因ともなります。

## 《なぜ検査をうけるの？》

側わん症の大多数は、小学校後半から中学校に多く見られる思春期側わん症です。原因が明らかでなく、自覚症状がないまま進行するため、発見が遅れてしまいがちですが、早期に発見すれば変形の進行を防ぐことができる可能性があります。

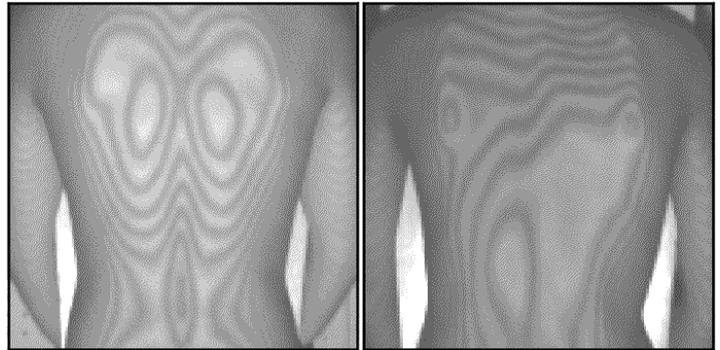
## 《検査方法》

[ モアレ写真画像 ]

### モアレ写真法と呼ばれています。

体を見ただけでも背骨のゆがみはある程度わかりますが、より正確に発見するために、背中に等高線を描きだして左右対称かどうか見る検査方法です。

上半身裸、くつ下もぬぎ、短パンだけになり板のところに向かって正しい姿勢で立ちます。それを後ろからカメラで写真にとって診断します。

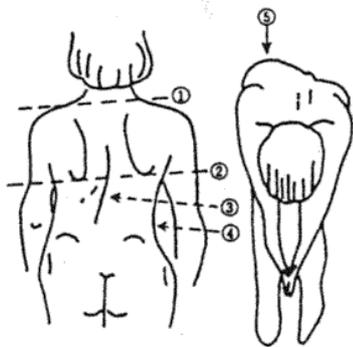


( 正状例 )

( 側わん症例 )

## 《発見するための5つのポイント》

1. 左右両方の肩の高さに差がないか。
2. 左右両方の肩胛骨の高さに差がないか。
3. 背骨が曲がっていないか。
4. ウエストラインが均衡を保っているか。
5. 両方の手のひらを合わせて、両腕を前に垂らしゆっくりとお辞儀をしたとき、背面の左右の高さに差がないか。



早期発見のため、時々チェックしよう！

## 《姿勢の悪い人が増えています》

授業中いすに座っているとき、みなさんの姿勢は正しく保たれていますか。人間の体を支える柱は脊柱（背骨）です。これがしっかりしていないと姿勢は保てません。この背骨には筋肉（背筋）がついていて背骨を支えています。この筋肉を日頃から鍛えていないと、グニャグニャした体になります。

普段から筋肉を鍛え、正しい姿勢を保つように努力しよう。

