

ほけんだより



令和4年9月
1年脊柱検査号
西中学校 保健室

せきちゅう 1年生・脊柱検査 があります

せきちゅうそくわんしょう
脊柱検査は脊柱側弯症を発見するための検査です

脊柱側弯症は、脊柱が横に曲がったりねじれたりして、その曲がり方が極度にひどくなったものや、それが元に戻らなくなる病気で、10～15歳にかけて発症することが多いと言われています。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、早期に発見して治療すれば変形の進行を最小限に食い止められるといわれています。

【日 時】 10月3日(月) 9:00～

【場 所】 大会議室

【検査を受ける服装】 上下体操服 ※検査時は、上半身の服を脱ぎます。

※髪が肩にかかる人は、ゴムで束ねておいてください。

【順番】 1組男女 ⇒ 2組女男 ⇒ 3組男女 ⇒ 4組男女

※男女別の出席番号順に並び、上のような順番で行います。

【検査の受け方】

- ① 大会議室前の廊下に着いたら、上靴を脱いで並べる。
- ② 部屋に入ったら、出席番号順に番号札(ふせん)をもらう。
- ③ 自分の番が次になったら、上半身の服を脱ぎ、順番を待つ。
- ④ 順番が来たら、番号と名前を確認してもらい、検査技師さんの指示に従って検査を受ける。
- ⑤ 検査が終わったら、すみやかに移動し、次の人と交代する。
- ⑥ すぐに服を着て(女子はプレハブ校舎更衣室で服装を整え)、静かに教室に戻る。

心電図検査と
よく似た流れ
です!

【撮影の姿勢】

- ① 足型マットの上に立ち、体の正面で手のひらを軽く合わせます。
- ② 手のひらを合わせたまま前かがみになって頭を下げます。

腕はまっすぐ下へ！
頭は自分のおへそを見るイメージです！



- ③ ②の状態のまま、上から撮影（測定）します。

※姿勢が決まれば測定は数秒で終わり、痛みも何もありません。

いつものクセが原因 脊柱側弯

人間の腕には利き手があり、動作をするときは利き手側ばかりに力が入ります。その結果、背骨が利き手側にゆがむ「脊柱側弯」も起こります。

こんなクセに注意しよう！

下のような動作をいつも利き手側でおこなっていませんか!?

右利きの人を例に挙げてみました。

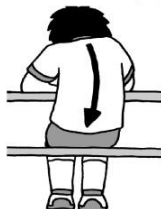
●足を組んですわる



●横座り



●横にひねった姿勢



●横になってテレビをみる



☆検査が恥ずかしいと思っている人へ・・・☆

検査は大会議室で行います。背中の写真を撮るため、上半身は裸になりますが、検査室内は、ついでで仕切って他の人からは見られないようにします。撮影はすぐに終わりますので、検査技師さんの指示に従って検査を受けましょう。すみやかに検査が終われば、服を脱いでいる時間も短くて済みます。説明をよく聞いて検査を受けるようにしましょう。