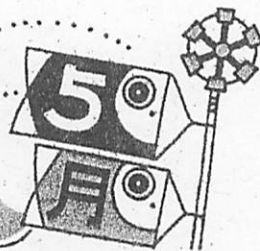


ほけんだより



H24.5.1
 横浜市立南山中学校
 保健室

美しい花を咲かせていた運動場の桜の木。今は青空に、若葉をきらきらと輝かせています。ぐんぐん育つ草木を見ていると、その力強さに、何だか元気をもらえそうです。

私達も、友達・家族・先生と語るひとときや、勉強・部活に、打ちこむ時間など、かけがえのない一瞬一瞬を心の栄養にして、“きらきら”“ぐんぐん”と前向きに過ごしていけるといいですね。



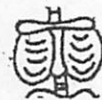
何が分かるの？ 内科検診



心臓や肺の音を聴いて、病気がないかを調べます。

他にも、皮膚の様子、

背骨や胸の骨格の様子、
 栄養の状態を見ています。



＊ 体のことで聞きたいことがある人は、校医の先生に聞いてみるのもいいですよ。ただし、待っている間はお静かに！

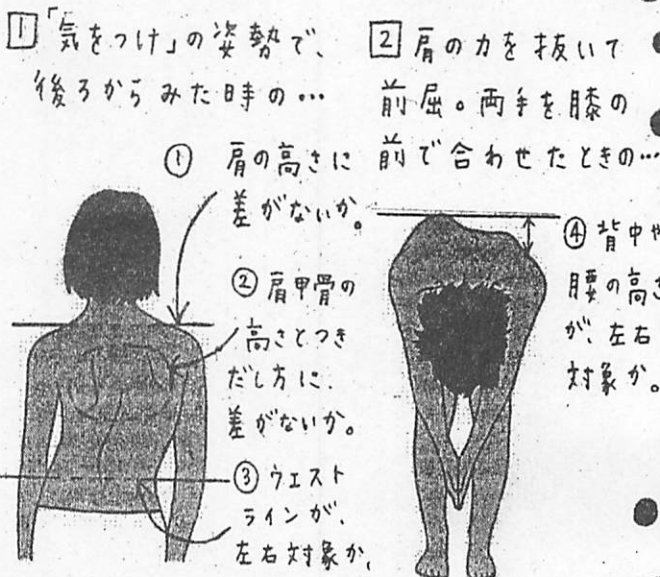
脊柱側弯症とは

脊柱側弯症は、背骨が曲がったりねじれたりする病気です。なるべく早く見つけて、治療をすることが大切です。お風呂に入るときや着替えのときに、ぜひチェックしてみてください。

背骨は26個もの骨でできています。



脊柱側弯症のチェックをしてみよう



かばんの持ちかた大丈夫？

手提げかばんもショルダーバックも持ちやすいほうの手(肩)ばかりでなく、左右交互に持つと、背骨に負担がかかりにくいです。リュックサックは、左右均等に荷物の重みを支えられます。