

ほけんだより

高鷲南中学校 保健室
1年生用



9月28日(火) 脊柱(モアレ)検査があります。



脊柱検査とは・・・

右のように特別な装置で背中の写真を撮り、その模様で**脊柱(背骨)のゆがみ**がないかどうかを調べる検査です。



正常な人



脊柱のゆがみが考えられる人

背骨(脊柱)はカラダの大黒柱です！

背骨(脊柱)はカラダを支える柱です。ゆるやかに曲がっていて重い体重をうまく支えることができます。そして、背骨はたくさんの骨がつながっていて、前後左右にぐねぐねとカラダが動かせるようになっています。

この大切な背骨(脊柱)がゆがんでしまうと・・・

1. 肺や心臓など内臓の働きが悪くなり病気になりやすい。
2. 腰痛・背中痛・肩こりになる。
3. カラダ全体のバランスがとれずしっかり運動できなかったり、疲れやすくなる。

～ 脊柱検査のやり方～

検査時間 **13時30分～**

検査場所 **本校会議室**

しっかり覚えて、検査がスムーズにいこうにしましょう。

服装など気をつけなければいけないこと

- ・ **上下体操服**を着て、上は厚着しないようにしてください。
- ・ **体操服登校**してきてください。(着替える時間がありません)
- ・ 女子で髪の毛の長い人は、必ずくっつけておくこと。

検査の手順



会議室前の受付で**番号札**をもらう。

(自分の番号札をしっかり持っておいて、検査の時に渡すこと)

1. 会議室の中に入ったら、上着を脱ぎ上半身裸になる。
2. 靴を脱いで壁に向かって、スクリーンのそばに立つ。
3. 少しジャージ(又はハーフパンツ)を下にずらす。(お尻の方だけでよい)
4. 背中の写真を撮る。

検査が恥ずかしいと思っている人へ・・・

- ・ 検査をして下さる人は、プロです。みんなの裸を見たいわけではありません。
- ・ 検査をする部屋は、暗幕がはってあるので外からは絶対に見えません。
- ・ 検査をする場所では、壁に向かって立ち周りはいたてがあり、他の人には見えません。

恥ずかしがってぐずぐずしていると、他の人の迷惑になります。それに検査の時間がかかると、それだけ長く恥ずかしい思いをすることになります。

脊柱検査を欠席した場合

9月30日(木) 9:00～

場所：羽曳野中学校

8:30職員室前集合・体操服必要です。