ほけんだより

令和7年4月9日（水）
札幌南陵高校保健室
内科検診特別号

4月10日（木）は…　内科検診です！

学 校 医：伊東　佳澄　先生（ふじのさわ内科クリニック）
場　　所：会議室
時　　間：５時間目～６時間目
　　＊授業並行、休み時間中も続けて検診を行います。
事前準備：マスク持参・着用
　　髪の長い生徒は、ヘアゴムで束ねる

検診の順番　※女子→男子の順です。

①２年１組女子 →②３年１組女子 →③３年２組女子 →→ 男女入れ替え
④３年２組男子 →⑥３年１組男子 →⑦２年１組男子

検診の受け方

ネクタイ・リボンは
移動前にはずして
ブレザーの
ポケットへ…

① 記録用紙を持って会議室に移動、手の消毒をお願いします。
② 会議室に入ったら、ワイシャツ・ブラウスになります。
③ ワイシャツ・ブラウスの**すそをズボン・スカートから出します**。
④ ワイシャツ・ブラウスの**ボタンの上２つ、下１つをはずします**。
⑤ 次の順番で学校医さんが検診します。**指示にしたがって自分から動きましょう**。

両目の下まぶたをめくります。

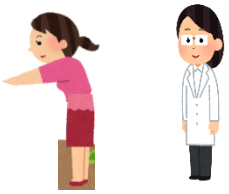
【貧血がないか】

首のあたりを医師がさわります。

【甲状腺がはれていないか】

胸と背中に聴診器をあてます。

【心臓や肺が元気に動いているか】



医師に背中を向けて、おじぎします。

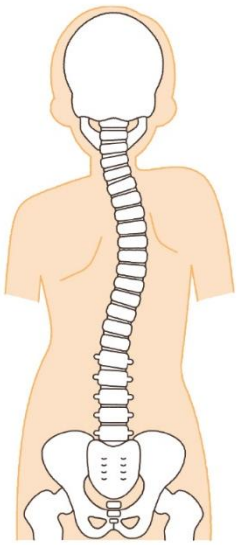
【側わんがないか】

⑥ 検診が終わったら「ありがとうございました」を忘れずに。
⑦ 会議室内で身なりを整えてから授業教室へ戻ります。

内科検診で多くチェックがついてくるのが「脊柱側わん症状の疑い」や「甲状腺腫大」についてです。内科検診の精密検査のお知らせは、少しでも不安がある場合に出していますので、精密検査の結果、必ずしも異常が発見されるわけではありません。ですが、本当に「脊柱側わん症」だった場合、放っておくと腰などの痛みなどのトラブルが出てきます。
「甲状腺腫大」の原因が病気によるものなら、心や体全身に不調が出てしまいます。
精密検査が必要とお知らせがあった場合は、できるだけ早めに（夏休みを利用して）受診するようお願いします。

●脊柱側わん症かも…

背骨がわん曲した状態です。７割は原因が不明です。思春期の女性に多くみられます。早期発見・早期治療が大切です。



●症状
片側の背中や腰のでっぱり
肩の高さや肩甲骨の位置のずれ
ウエストラインが左右対称でない
↓
変形が強まると･･･
背中の痛みやこり
手足のしびれや動かしにくさ
息切れ

放っておくと、日常生活に支障をきたすこともあるので、精密検査をすすめられたら整形外科を受診しましょう！

●甲状腺腫大とは･･･

甲状腺が通常より大きい状態のことで、何らかの不調があると甲状腺が腫れることがあるため、内科検診でチェックしています。

甲状腺は、甲状腺ホルモンを分泌し、新陳代謝を促したり、脈拍や体温、自律神経などを調節している「実はスゴイ」器官です。

＜甲状腺ホルモンが多過ぎると＞
●強い疲労 ●不眠 ●汗っかき ●下痢
●どんどんやせる ●指のふるえ･･･など

＜甲状腺ホルモンが不足すると＞
●強い倦怠感 ●冷え性 ●強い眠気
●乾燥･抜け毛 ●太りやすい･･･など

原因がわからない不調の中には、甲状腺の病気が隠れていることがあります。