

# 保健たより

No.4

令和7年6月3日  
札幌市立円山小学校



運動発表会が終わり、6月がスタートしました。運動発表会当日は、一人ひとり一生懸命取り組む姿がとても素敵でした。気温の高い日が増え始めますので、こまめな水分補給、衣服の調節、規則正しい生活等、御家庭でも体調管理を呼び掛けていただければと思います。

## 感染症発生状況

5月より、伝染性紅斑（りんご病）が流行しております。出席停止の感染症ではありませんが、体調が優れない場合は無理をせず、御家庭で様子をみていただくようお願いいたします。

## 水泳学習が始まります！

本日、「水泳学習にともなう健康調査」をお配りしました。必要事項を記入し、**6月10日(火)**までに担任の先生に提出してください。水泳学習に関わり健康上心配がある場合等は、学校までお知らせください。

☆参加の可否については、必ず保護者の方に判断していただくようお願いいたします。また、今年度より、「水泳学習健康カード」の配付はせず、すぐーるを活用して参加の可否を確認することとなりました。当日のすぐーる連絡を忘れてしまうと水泳学習に参加できませんので、御注意ください。詳細につきましては、本日すぐーる配信されました「令和7年度 水泳学習について」を御確認ください。当日の朝の健康観察は、以下のポイントを参考に参加の可否を御検討ください。

### ☆健康観察のポイント☆

- |                 |                   |              |
|-----------------|-------------------|--------------|
| 1. 風邪をひいていないか   | 4. 朝食を食べたか        | 7. 皮膚の病気はないか |
| 2. 腹痛や下痢の症状はないか | 5. 治りきっていないケガはないか | 8. 体調や顔色は良いか |
| 3. 寝不足ではないか     | 6. 目・耳・鼻の病気はないか   |              |

※特に、**目・鼻・耳・皮膚**など治療中の人や持病のある人は医師と水泳学習に参加できるか相談し、指示を受けてください。

## 健康診断への御協力ありがとうございました

尿検査（2次・3次）、心臓検診（1年生）を除いた全ての健康診断が終了いたしました。服装の御準備等、御協力ありがとうございました。また、受診・治療済みの連絡書が沢山届いています。御提出いただき、ありがとうございます。健康診断の結果で気になること等がございましたら、保健室（小川、大江）までお気軽に御連絡ください。

※終了した健康診断については、病気や異常の疑いがある場合に随時「健康診断検査結果のお知らせ」の用紙をお渡ししておりますが、**特に問題のなかった場合は、何もお渡ししておりません。**したがって、運動器検診問診票に記載のあったお子さんで、「異常なし」となったお子さんについても、お知らせ用紙は配付しておりませんので、御了承ください。

※せき柱側わん症は、12才前後に症状が出ることが多く、学校の健康診断で異常がなくても、背中の状態を時々チェックすることが大切です。次ページに、せき柱側わん症について詳しく載せておりますので、お読みください。

## 家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

～せき柱測わん症（せきちゅうそくわんしょう）の発見のために～

**せき柱側わん症**とは、せき柱（背骨）が左右に曲がっている状態をいいます。

男子にも見られますが、12才前後の女子に症状が出ることが多く、

9～10才くらいから、注意して観察する必要があると言われています。

痛みを感じることはほとんどないため、背中（せなか）の状態を時々チェックすることが大切です。



成長するのといっしょに、背骨の曲がりも進んでいくことがあります。

学校の健康診断で異常がなくても、家庭で時々チェックしてください。

### ■家庭でできるチェック

#### 立った姿勢でのチェック

☞ 鏡にうつして見たり、家族に見てもらったりしましょう。

まっすぐに立って、腕（うで）を自然（しぜん）におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面（すがた）の姿（かたち）を鏡（かがみ）にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩（りょうかた）の高さ

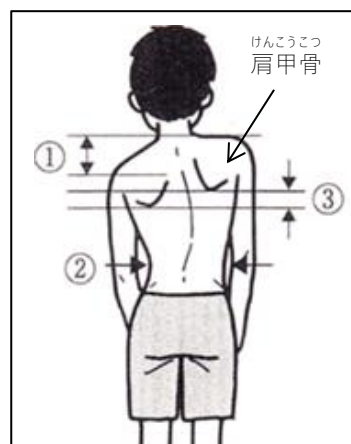
☞ 高さが左右（ひだり）で違（ちが）っていないか

②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上（うへ）のあたり）の曲（ま）がり方（かた）

☞ 曲（ま）がり方（かた）が左右（ひだり）で違（ちが）っていないか

③肩甲骨（けんこうこつ）の高さ（たかさ）や位置（いち）、でっぱり

☞ 高さ（たかさ）や位置（いち）、でっぱり方（かた）が左右（ひだり）で違（ちが）っていないか

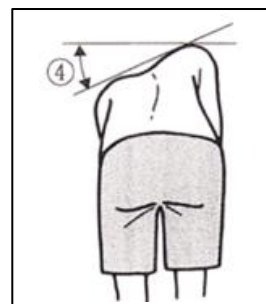


#### 前屈（ぜんくつ）テスト

☞ 家族に見てもらいましょう。

④両足（りょうあし）をそろえて（左右（ひだり）に開（ひら）いていてもよい）、両方（りょうかた）の手（て）のひらを合（あ）わせて、まっすぐ前（まへ）におじぎをするように前屈（ぜんくつ）します。

腰（こし）や背中（せなか）の高さ（たかさ）が左右（ひだり）で違（ちが）っていないかを見（み）てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気（き）になるところがある場合は、整形外科（せいけいげか）に相談（そうだん）しましょう。

日本側彎症（にほんそくわんしょう）学会（がくかい）のHPでも詳（くわ）しく説明（せつめい）していますので、参考（さんこう）にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>