

ほけんだより

令和7(2025)年3月25日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.13【HP用】

お子様たちは、この1年で心も体も大きく成長したと思います。
校内では、丁寧な手洗いを心掛けたり、「走ったら危ないよ」と声を掛け合ったり、すすんで健康・安全に過ごそうとする姿がみられました。

春休みは、1年間の成長を振り返り、新年度への気持ちを高めていけるとよいですね。事故やけがに気を付けながら、元気にお過ごしください。



学校保健へのご理解とご協力、誠にありがとうございました。

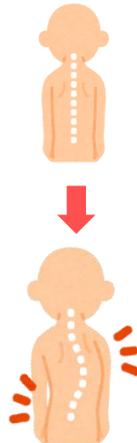


3月の感染症り患状況

＊3月21日時点で、溶連菌感染症9名、インフルエンザ4名、水痘（水ぼうそう）4名のり患報告がありました。予防接種済でも感染する場合があります。手洗い等で予防を続けていきましょう。

新年度の準備

- 病気の治療や相談
気になる事項は早めに相談を
- 靴や体育帽子など、持ち物の確認
紐が切れてたり、サイズが合わなくなったりしていることがあります。
- ハンカチ、ティッシュ、マスクの補充など、衛生用品の確認
- (持参薬がある人は) 薬の補充や、有効期限の確認



成長期は、背骨も要チェック！

背骨は、成長とともに曲がっていくことがあります。背骨が左右に曲がっている状態を「**せき柱側わん症**」といいます。背骨の変形は、**見た目への影響**だけでなく、**将来の痛み**や**呼吸器症状**につながるおそれもあります。

子どもの多くは**自覚症状がない**ため、背中の状態を**時々チェック**することが大切です。ほけんだより2ページ目以降「運動器検診について（教育委員会）」をご参照ください。

「健康カード」「運動器検診問診票」「健康調査票」をお渡ししました

▼健康カード、運動器検診問診票

- ①健康診断の結果をご確認ください。
- ②**新年度分の記入**をお願いします。 ※詳細は別紙「記入に関するお願い」をご確認ください。



※2025年度入学の新1年生からは、健康カードに問診票が載っています。

▼健康調査票

- ①調査票裏面の**記入例**を参考に、**ご記入**ください。
- ②記入漏れがないか、再度ご確認をお願いします。 ※組と番号は、始業式の日にお子様が入力します。



提出日：4/8(火) 始業式の日

運動器検診問診票は、保護者の方が記入し、8日（火）に提出してください。

保護者の皆様

札幌市教育委員会

運動器検診について



【運動器とは】

骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称。

運動器検診は、「運動のし過ぎでけがやスポーツ障がいが増えている」「運動不足で体が固くけがをしやすい」という、現代の子どもたちの実態がわかってきたことから、学校での健康診断に加えられました。

運動器検診は、「運動器検診の問診票の記入状況」に応じて、内科検診において学校医が検診します。

（※健康カードに運動器検診の問診項目が含まれている様式の方は、健康カードの記入状況に応じて、内科検診において学校医が検診します。）

ご家庭で記入された情報が、非常に重要です。



特に、せき柱側わん症は、成長期に発生し、悪化するので、

裏面（1）のとおり、ご家庭でも十分に確認をお願いいたします。

せき柱側わん症 … 男子にも見られますが、特に12歳前後の女子が多く発症し、9～10歳頃から注意して観察する必要があるとされています。

筋力がまだ弱いなど、個々のお子さんの発育・発達の状況によってできない動きもありますが、練習することでできるようになることもあります。裏面の内容を参考に、お子さんと一緒に、それぞれの動きについて確認したり、練習したりしてください。

なお、ご家庭で動かしたり練習したりしている段階で、痛みが続く場合（目安として1ヶ月以上）や、「〇〇ができない」など心配な点がある場合には、健康診断を待たずに医療機関等（近隣の整形外科等）で相談することをお勧めいたします。

また、学校で行った健康診断の後で発症したり、症状が進んでいくような疾病もありますので、健康診断の結果が異常なしであっても、ご家庭において子どもの心身の健康状態を日常的に見ていただき、気になることがある場合は、医療機関等に相談することも大切です。

学校で行う健康診断について

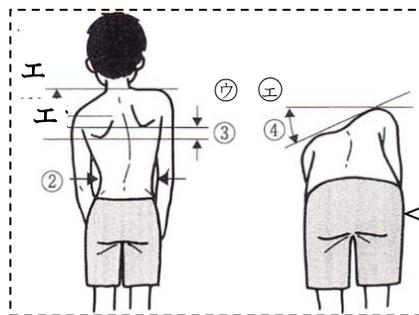
学校で行う健康診断（学校で行うすべての検診や検査）では、ご家庭で把握されているお子さんの状況を踏まえ、学校生活を送る上で支障があるかどうかについて診ています。したがって、病気や異常を確定するものではありません。また、学校で行う健康診断で、何らかの病気や異常の「疑い」があると判断された場合には、「病院で詳しく診ていただください」というお知らせをしますが、受診の結果『異常がない』ということもありますので、お知りおきください。

運動器検診のチェック内容

図を参考に、体を観察したり、動かしたりしてみましょう

- すぐにはできなくても、練習するとできるようになることがあります（特に（3）や（4））。痛みがない場合は、練習してみましょう。
- 痛みが続く（目安として1ヶ月以上）場合や、「〇〇ができない」など心配な点がある場合には、健康診断を待たずに医療機関等で相談しましょう。

(1)背骨が曲がっている。

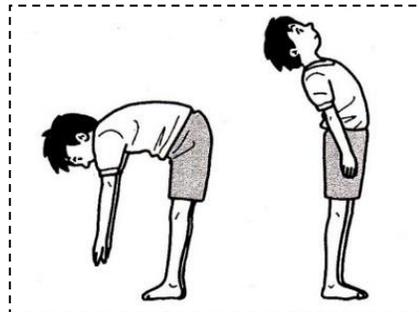


«（1）のチェックポイント»

- ㊦両肩の高さに差がある。
- ㊰左右の脇線の曲がり方に差がある。
- ㊨両肩甲骨の高さ・位置に差がある。
- ㊩からだを前に曲げた時、左右の背中の高さに差がある。

※せき柱側わん症等が見つかることがあります。

(2)腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある。



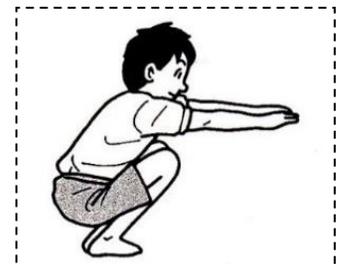
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3)片足立ちが5秒以上できない。（左右ともチェック）

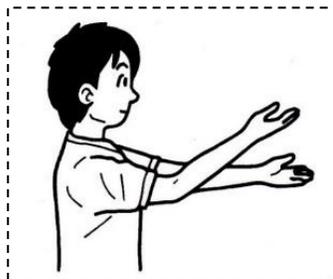


※股関節の病気が見つかることがあります。

(4)足の裏全体を床につけてしゃがめない。（脚を開いてもよい）



(5)腕が完全に伸びない、曲がらない。



※肘や肩の病気が見つかることがあります。

(6)バンザイをしたとき、両腕が耳につかない。

