

ほけんだより

令和8(2026)年 3月 25日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.13【HP用】

学年の修了を迎えます。自分でできる手当を行ったり、ていねいに手洗いをしたりと、保健室でも、すすんで健康・安全に過ごそうとするお子さんの姿がみられました。御家庭でも、この1年間で成長したお子さんの姿を認めていただき、次の学年に向かう気持ちを高めていくことができるとよいなと願っております。

春休みは、家庭で過ごす時間が長くなるお子さんも多いと思います。体調管理に留意するとともに、身の回りを整え、気持ちよく新学期を迎えましょう。



3月の感染症り患状況

インフルエンザB型 札幌市内では3月も流行が続いている状況ですが、本校での流行は2月中旬以降落ち着いてきています。

溶連菌感染症 3学期も前年度より患者が多く推移しています。インフルエンザと同時、または前後で患するケースが見受けられます。

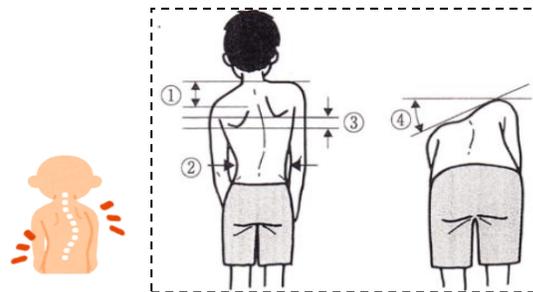
☆新年度の準備

- ✓ **病気の治療や相談**
気になる事項は早めに相談
使用薬の補充や、有効期限の確認
- ✓ **靴や体育帽子など、持ち物の確認**
靴のサイズが合っているか
帽子のゴムの伸びすぎ、擦り切れ
- ✓ **ハンカチ、ティッシュ、マスクの補充など、衛生用品の確認**



☆運動器、背骨も要チェック

からだを前に曲げた時、左右の背中の高さに差がありませんか (運動器検診項目より)



他項目もチェックをお願いします。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」をお渡ししました

健康カード

新年度分の健康調査をご記入ください。変更等は修正をお願いします。

※詳細は別紙「記入に関するお願い」をご確認ください。

※1年生は、健康カードと一体化の様式です。

運動器検診問診票

2～5年生は別票、1年生は健康カードp5

票に記載の図を参考に、体の観察を行い、気になる点「特になし」「あり」をご記入ください。

提出日：4/8(水)始業式の日 *個人情報保護袋(黄色)に入れてください

運動器検診問診票は、保護者の方が記入し、8日（水）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、悪化することがあるので、

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。

参考：日本側彎症学会 HP (<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>)

『側彎症とは（知っておきたい側彎症）』 『運動器学校健診における側彎症』より

脊柱側弯症は成長期にいつでも発症するため、成長が継続している間はたとえ一度の検診で異常がなくても安心はできません。

毎年、検診以外にも、ご家庭で背部の状態をチェックすることが理想であり、気になる変化があれば整形外科の受診をお勧めします。

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、練習すると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、症状が進んだりする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

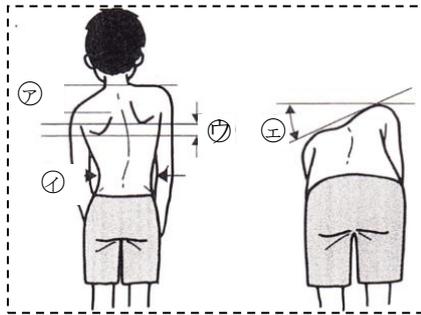
学校で行う健康診断（学校で行うすべての検診や検査）では、ご家庭で把握されているお子さんの状況を踏まえ、学校生活を送る上で支障があるかどうかについて診ています。したがって、病気や異常を確定するものではありません。また、学校で行う健康診断で、何らかの病気や異常の「疑い」があると判断された場合には、「病院で詳しく診ていただください」というお知らせをしますが、受診の結果『異常がない』ということもありますので、お知りおきください。

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。

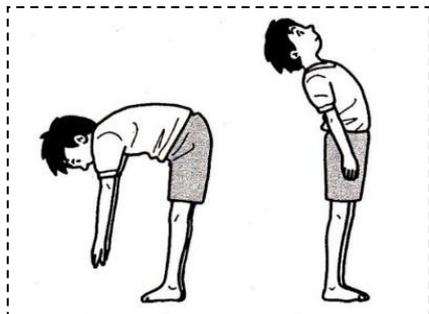


«（1）のチェックポイント»

- ㊦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。



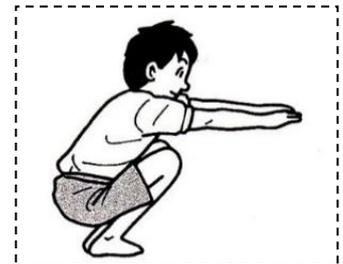
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3)片足立ちが5秒以上できない。(左右ともチェック)

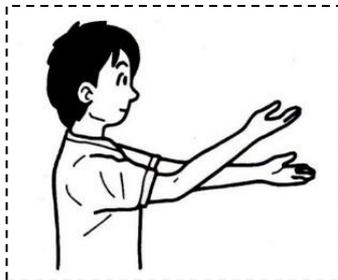


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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。

