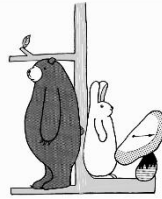


のびのび



令和8年7月1日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

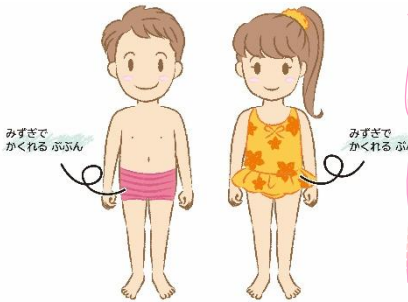
お子さんと一緒にお読み下さい

暑さが本格化し、学校では新設されたエアコンの使用が始まりました。初夏のうちに積極的に外遊びをしたり湯船につかったりして汗をかき、「暑熱順化」させていきましょう。汗をたくさんかけると体内の熱をより対外に放散できるようになります。水分・塩分補給はまずは朝食を食べるところから。以降はこまめに少量ずつ補給していくのが効果的です。



1・2年生 生命の安全教育

プライベートゾーンの指導をしました



6月15日（月）、「じぶんだけのたいせつなところ」というテーマで保健指導を行いました。自分の体はもちろんどこも大切ですが、その中でも特に大切なプライベートゾーン。他人が勝手に見たり触れたりしてはいけない、命（性）に関係のある、自分の身体の大変な場所で、具体的には、口、胸、お尻、性器（おちんちん、おまた）のことです。

- 自分だけの大切な場所だから簡単に他の人に見せたり、触らせたりしないこと
- もしプライベートゾーンを見られたり、見せられたり、触られそうになったら「いや」と言う、逃げる。「怖いなあ」「変だなあ」と思ったらすぐ大人に相談すること <嫌な気持ちは大切なサイン>
- 自分の体も友達の家も大切だということ

について学習しました。そして、「おしえてくもくん（東山書房）」の絵本を読み、「こんなことがあったらどうする？」と具体的な事例を通して、相手の気持ちやその場の対応を考えました。

プライベートゾーンの大切さを小さい頃から聞いて育った子どもは、自分自身を大切にしていこうです。性被害者にも加害者にもならないために、正しい知識や行動を身につけていくことが大切だと考えています。ご家庭でもぜひ話題にさせていただけたらと思います。

～6月健康診断の結果を配付しました～

- 内科検診の結果（治療のすすめ）については、所見があつて受診が必要なお子さん、家庭での経過観察が必要なお子さんにのみ配付しました。
- 眼科検診、耳鼻科検診は所見があつたお子さんにのみ配付しています。
- 尿検査は尿2次検査のお知らせがなかったお子さんは異常なしです。2次検査をしたお子さんには結果を配付しています。

*医療券の申請はお早めに！

就学援助を受けているご家庭で、夏休み中に医療券を使用し治療をしたいという方は、早めに申請をお願いします。対象疾病は、う歯、中耳炎、結膜炎、慢性副鼻腔炎、膿疱疹（とびひ）、トラコーマ、白癬、疥癬、アデノイド、寄生虫病です。

児童生徒のみなさん
保護者の皆様

内科検診・運動器検診は先日終わりましたが、日ごろから背骨の状態をご家庭でもチェックしてみてください。せき柱側わん症は急速に進むことがあるので、気になるところがある場合は整形外科受診をおすすめします。

札幌市教育委員会

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

～せき柱側わん症（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 경우가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（けんこうしんだん）で異常（いじょう）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（かがみ）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）の姿勢（かみ）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

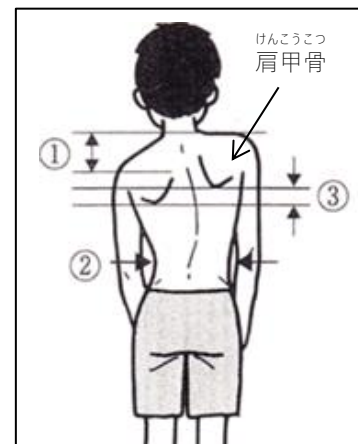
■ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（わきばら、こしまわりの上（う）のあたり）の曲がり方

■ 曲がり方が左右で違ってないか

③肩甲骨（けんこうこつ）の高さ（い）や位置（ち）

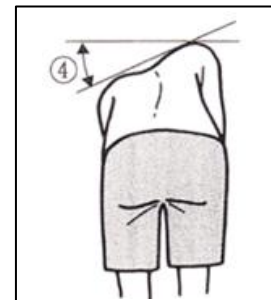
■ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



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（さゆう）に開いていてもよい）、両方（りょうほう）の手のひら（てのひら）を合わせて、まっすぐ前（まへ）におじぎ（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（さゆう）で違ってないか（ちが）を見てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気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。

日本側彎症学会（にほんそくわんしょうがっかい）のHPでも詳しく説明（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>