

保健だより

札幌市立東白石中学校

保健室

R7.3.25発行

雪解けが進み、心待ちにしていた春の訪れを感じる季節となりました。春休みが明けると、いよいよ新学年の生活が始まります。初日を元気に迎えるために、春休み中に生活リズムを崩さないように心掛けてくださいね。

この1年間



心身の健康に

気をつけて◯チェックしてみよう。

生活でできましたか？



<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた</p>

一年間の自分の健康について、振り返ってみましょう。上のチェック項目、何個に◯が付くでしょうか。この一年間、自分の「心」「からだ」と、上手に付き合えましたか？皆さんにはこれからも、自分の健康について考え、健康のための心がけをしながら、元気に学校生活を送ってほしいと思っています。

さて、4月からは新学期。それぞれが進級し、新たな一年のスタートになります。クラス替えもありますね。新しい環境に慣れるまでは、疲れがたまりやすいものです。疲れから新年度すぐにダウン...ということがないように、春休みにしっかり体調を整えておきましょう。特に睡眠時間の乱れには要注意です！



～進級おめでとうございます～

春休みには、新年度の準備をしましょう。
からだの成長にともない、標準服の丈の調整や上靴の買い替えなどが必要な人もいます。しっかりと点検をし、必要な準備を進めておきましょう。

～保健だよりに関するお知らせ～

現在、保健だよりを学校ホームページに掲載していますが、次年度は学校ホームページへの掲載を終了し、すぐーるにて配信します。なお、印刷配付も継続します。今後ともよろしくお願いいたします。

保護者の皆様へ ～保健関係書類の記入・提出のお願い～

本日、健康カード（冊子）、健康調査用紙（A4二つ折り用紙）、結核検診問診票（黄色用紙）、運動器検診問診票（白色二つ折り厚紙）の4種類の保健関係書類を配付いたしました。これらは、心身ともに急激に変化・成長するこの時期に学校と家庭との連携を密にしながら、お子様の健康管理・指導及びこれからの健康診断の参考にさせていただくためのものです。

以下の内容について記入され、4月8日（火）始業式に提出をお願いいたします。

1 健康カード

押印またはサインをお忘れなくお願いします！



- ① 1ページの住所や電話番号に変更がある場合は、訂正をお願いします。
（保健室からの電話連絡の際に使用します。忘れずをお願いします。）
- ② 1ページの『保護者の印』欄に押印またはサインを御記入ください。
- ③ 2～6ページの色つきの欄に該当することがありましたら御記入ください。

表紙の学級・出席番号は空欄でお願いします（提出時にお子様に記入していただきます）。

2 健康調査用紙

入学時にすでに御記入いただいておりますので、内容に変更がなければ、変更「なし」に○をつけてご提出ください。内容に変更が生じた場合は、変更「あり」に○をつけて、変更部分に取り消し線を記入して削除もしくは必要事項を追記して、御提出ください。

旅行的行事（修学旅行・宿泊学習）の健康調査も兼ねておりますので、配慮が必要なことがありましたら忘れずに御記入ください。

表紙の学級・出席番号は空欄でお願いします（提出時にお子様に記入していただきます）。

3 結核検診問診票

「結核検診のお知らせ」をよくお読みになり、必要事項を御記入ください。

年・組・番号は空欄でお願いします（提出時にお子様に記入していただきます）。

4 運動器検診問診票

「運動器検診について」をよくお読みになり、チェック内容について必要事項を御記入ください。

表紙の学級・整理番号は空欄でお願いします（提出時にお子様に記入していただきます）。

保健関係書類（4種類）の提出日 **4月8日（火）始業式**

運動器検診について

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。



【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。

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言われています。

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

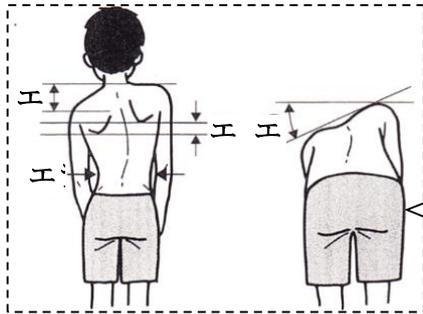
学校で行う健康診断（学校で行うすべての検診や検査）では、ご家庭で把握されているお子さんの状況を踏まえ、学校生活を送る上で支障があるかどうかについて診ていきます。したがって、病気や異常を確定するものではありません。また、学校で行う健康診断で、何らかの病気や異常の「疑い」があると判断された場合には、「病院で詳しく診ていただください」というお知らせをしますが、受診の結果『異常がない』ということもありますので、お知らせください。

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。

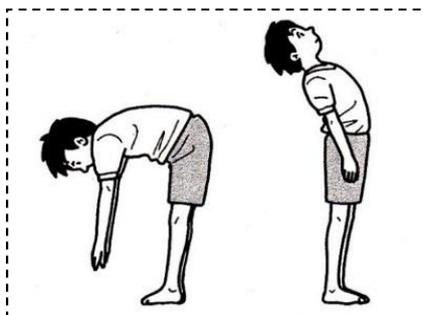


«（1）のチェックポイント»

- ㊦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。



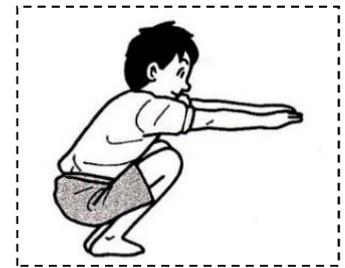
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3) 片足立ちが5秒以上できない。（左右ともチェック）

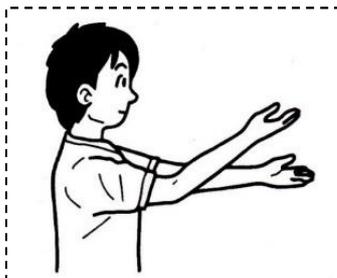


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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。

