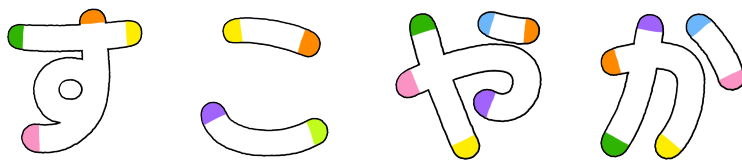


ほけんだより



『ハンカチを持ってきて、石けん手洗いの後に手をふきましょう』

札幌市立

平岸小学校

令和8(2026)年

7月16日



## 夏を元気に過ごしましょう

札幌に『梅雨』のような天候がみられるようになりました。

寝苦しい夜は、氷枕やサーキュレーター等を使用して眠れるようにして、寝る前と起きた後はコップ1杯の水を飲む等の工夫をして「熱中症」を予防しましょう。夏休みの間も、睡眠時間と栄養補給に気をつけて、ご家族皆さんで、元気に過ごしてほしいと思います。

1学期の終業式の日、子どもたちは上靴を持ち帰ります。以下の3点を点検されて、必要に応じて買い替えや洗濯をお願いします。

- ① <sup>かかと</sup>踵部分がつぶれていないか。
- ② <sup>ひも</sup>紐やマジックテープが傷んでいないか。
- ③ 靴が小さくなっていないか。大きすぎないか。



★踵部分のクッション性が良い靴をおすすめいたします。

### ＜6月の出席停止の感染症＞

溶連菌感染症 9名

流行性角結膜炎 1名

★ご報告ありがとうございました



いちがっき せいかつ ふ かえ

## 一学期の生活を振り返ってみましょう

★(はい——いいえ)に○をつけてみましょう。

★「はい」になるようにしていきましょう。

|                                   |                                      |                                     |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 朝ごはんを毎日食べている<br><br>( はい —— いいえ ) | 体を動かしてあそんでいる<br><br>( はい —— いいえ )    | 夜は9時間以上、寝ている<br><br>( はい —— いいえ )   |
| つめは、短く切っている<br><br>( はい —— いいえ )  | こまめに石けんで手を洗っている<br><br>( はい —— いいえ ) | 手洗後はハンカチでふいている<br><br>( はい —— いいえ ) |



■ 4～6月の健康診断に関わりまして、準備などたくさんご協力いただきました。ありがとうございました。

■ 裏面に「家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子」という文書があります。ご一読の上、お子さんの姿勢に気をつけてくださいますようお願いいたします。

## 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（しせい）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（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

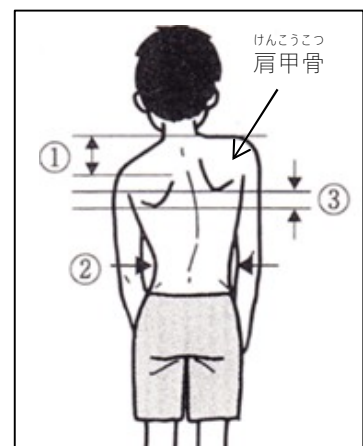
☛ 高さ（たかさ）が左右（ひだりみぎ）で違ってないか

②ウエストライン（わき腹（はら）、こしまわりの上（う）のあたり）の曲がり方（まがりかた）

☛ 曲がり方（まがりかた）が左右（ひだりみぎ）で違ってないか

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（ひだりみぎ）で違ってないか



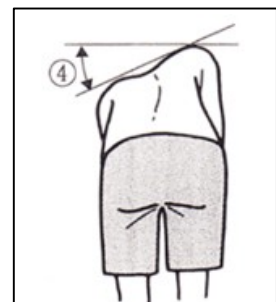
#### ぜんくつ 前屈テスト

☛ 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（ひだりみぎ）に開（ひら）いていてもよい）、両方（りょうかた）の手のひら（うで）を

合わせて、まっすぐ前（まへ）におじぎ（おしげ）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（ひだりみぎ）で違ってないか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>