



虹色保健室

2026.3.18 札幌市立北光小学校 保健だより（児童数）

3学期はインフルエンザ 86名、溶連菌感染症 13名、アデノウイルス感染症 2名、新型コロナウイルス感染症・マイコプラズマ感染症・水ぼうそうそれぞれ 1名の連絡がありました（3月13日現在）。例年になくインフルエンザB型が流行し、6クラスが学級閉鎖となりました。学級閉鎖中、御家庭には御負担をおかけいたしました。御協力ありがとうございました。

卒業や進級に向けては、それぞれのお子さんに期待と不安があると思います。これまで成長できたことを御家庭で確認し合いながら、有意義な春休みをお過ごしください。

本日、保健関係書類を4点お渡ししています（1～5年生）

- ①健康カード
- ②運動器検診問診票（2～5年生）
- ③健康調査票
- ④結核検診問診票（黄色）と結核検診のお知らせ（白）

必要事項を記入し、
4月8日（水）始業式の日
学校に提出

お忘れなく！

<記入の仕方>

①健康カード

1ページ目の緊急連絡先に変更がある場合は、必ず訂正して余白に記入してください。下方に保護者の印かサインをお願いします（新学年の場所に）。その他のページについて、緑色の部分に加えることがありましたら、記入してください。

②運動器検診問診票（1年生は健康カード内のP5に記載するところがあります）

質問の動きは、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。練習してもできない場合のみ、記入してください。気にならない場合には「特になし」に○を付けてください。

③健康調査票と④結核検診問診票

組、番号の記入は不要です。記入もれのないようお願いします（④に記入もれがある場合は委託機関より電話確認されます）。毎年提出していただき、年度末にシュレッダーで廃棄します。

6年生の保護者様

御卒業おめでとうございます。お子さんの成長を心よりお祝い申し上げます。本日「健康カード」と「運動器問診票」をお返ししました。お子さんの成長の記録として御覧ください。

<以下対象の御家庭のみ>

- ①「学校生活管理指導表」をお預かりしていた御家庭は、本日茶封筒にて書類を返却しております。必要に応じて進学先の中学校へ御提出ください。
- ②食物アレルギーがあり、「食物アレルギー個人調査票」を提出していただいている御家庭は、用紙を進学先の中学校へ送らせていただきますので御了承ください。

家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子

せき柱側わん症は背骨が左右に曲がっている状態ですが、痛みなどの症状を出すことはまれで、本人が気づくことは難しく、ご家族の気づきが必要です。成長期に進行する可能性が高いですので、以下のお知らせをぜひご一読ください。

児童生徒のみなさん

保護者の皆様

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（すげん）の姿（すがた）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

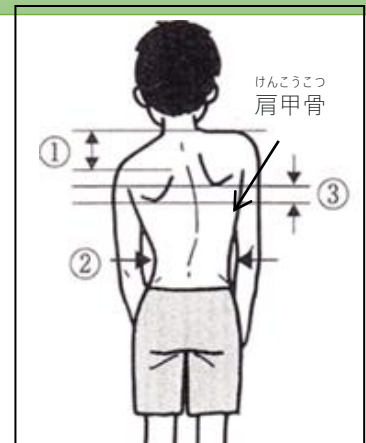
☛ 高さが左右（さゆう）で違（ちが）っていないか

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（ま）がり方（かた）

☛ 曲（ま）がり方（かた）が左右（さゆう）で違（ちが）っていないか

③肩甲骨（けんこうこつ）の高さ（たかさ）や位置（いち）

☛ 高さ（たかさ）や位置（いち）



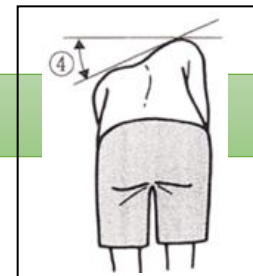
前屈（ぜんくつ）テスト

☛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（ひら）いていてもよい）、両方（りょうほう）の手（て）のひらを

合（あ）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（ちが）っていないかを見（み）てもらいましょう。



①～④のうち、一つでも気（き）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（ホームページ）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>