



令和8年3月19日発行  
上白石小学校  
保健室

来週は卒業式・修了式です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、感染症に負けない体づくりを心掛けましょう。

3月25日(水)の修了式の日には1~5年生に健康カードと運動器健診問診票(2~5年生)を返却します。黄緑色部分の新学年欄記入と緊急時連絡先の確認・変更があれば訂正してください。保護者印かサインも忘れずに水色の個人情報保護袋に入れて4月8日(水)に提出をお願いします。

ヘッドホン難聴(なんとう)の注意

ヘッドホン(イヤホン)をふくむなどで大きな音を聞き続けていると、耳の外にある音を聞き取る細ぼうが傷ついて、将来、音が聞こえにくくなります。大きな音を聞き続けるのは、やめましょう。

©少年写真新聞社2025

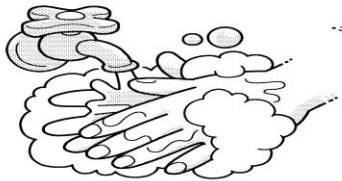
ノロウイルスによる感染性胃腸炎(かんせんせいいそうえん)に注意!

冬になると、体内に入ったノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりも手洗いをしっかり行い、ウイルスが体内に入るのを防ぎましょう。

症状(しょうじょう)



手洗いでしっかり予防!



こんなときは必ず手を洗いましょう

トイレに行った後 食事をする前

©少年写真新聞社2025

毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには○、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね・早起きをする	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかりと食べる	<input type="checkbox"/> すみずみまで歯みがきをする
<input type="checkbox"/> 帰宅後や食事前に手洗い・うがいをする	<input type="checkbox"/> 元気に外遊びや運動をする	<input type="checkbox"/> ねる2時間前にはメディア機器を使わない

©少年写真新聞社2026

# 運動器検診問診票をご記入ください。

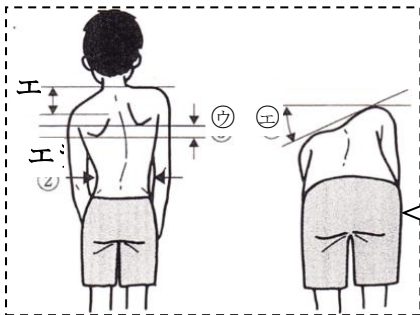
記載例やチェック内容をご確認の上、必要事項をご記入ください。(1年生は、健康カードの中にあります。)

## 運動器検診 問診票のチェック内容

### 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。

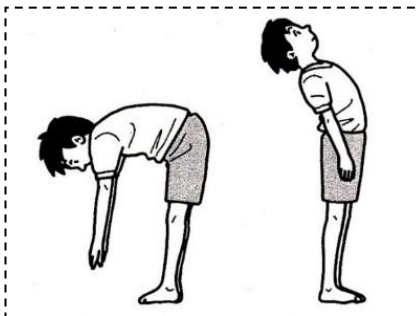


#### « (1) のチェックポイント »

- ㊦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。

※せき柱側弯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。



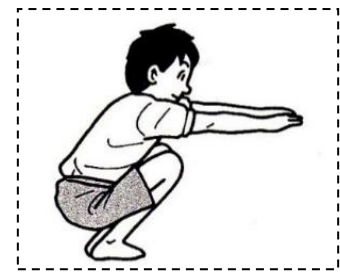
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3)片足立ちが5秒以上できない。(左右ともチェック)

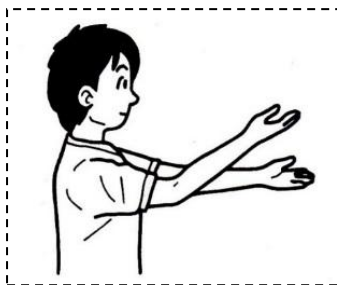


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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。

