

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。

(※1年生は健康カード P4～P5 に運動器検診の問診項目が含まれています。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

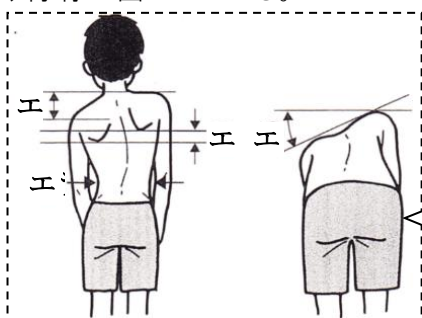
学校で行う健康診断（学校で行うすべての検診や検査）では、ご家庭で把握されているお子さんの状況を踏まえ、学校生活を送る上で支障があるかどうかについて診ています。したがって、病気や異常を確定するものではありません。また、学校で行う健康診断で、何らかの病気や異常の「疑い」があると判断された場合には、「病院で詳しく診ていただください」というお知らせをしますが、受診の結果『異常がない』ということもありますので、お知らせください。

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。

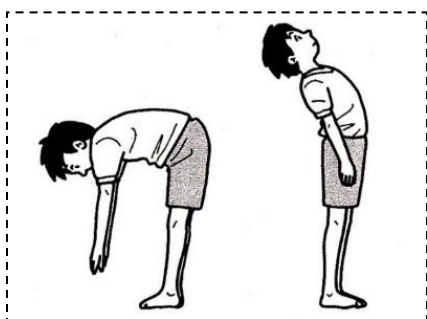


«（1）のチェックポイント»

- ㊦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。



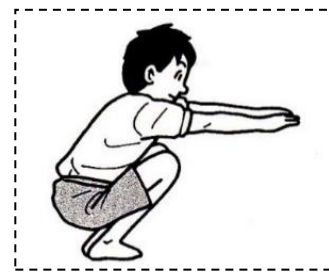
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3) 片足立ちが5秒以上できない。(左右ともチェック)

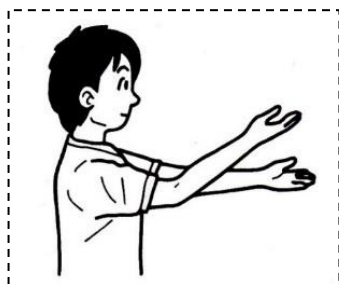


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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。

