



令和8年5月29日
 札幌市立琴似中央小学校
 保健室
 お子さんと一緒に御覧ください

あたたかい日が続き、夏が近づいてきたのを感じます。夏の初めは、まだ体が暑さに慣れていないことが多いです。こまめに水分をとり、外に行くときは帽子をかぶるようにしましょう。



ただ は かに 正しい歯のみがき方

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。
 正しい歯みがきで、歯をピカピカにしましょう！



かる ちから
軽い力でみがく



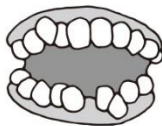
こきざ うご
小刻みに動かす



かがみ み
鏡を見ながらみがく

きれいに生やすコツ

大人の歯おとなは、子どもの歯こよりも大きく、本数ほんも多いです。だから、あごの骨ほねが成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯おとながきれいに並ぶにはスペースたが足りなくなってしまう。歯はが重なって生はえてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べること。よくかむと、その刺激であごの骨ほねが成長し、歯はが生はえるスペースひろが広がります。

「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。



じびかけんしん 耳鼻科検診



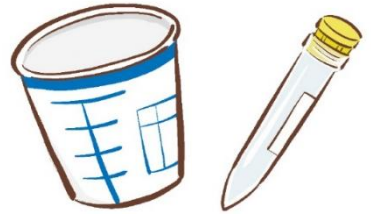
■日時 **6月3日(水)** 1~2時間目 1・4年生、このみ1・4年生

■場所 多目的室

■耳鼻科検診の受け方

- ・前日のうちに耳かきをして、耳をきれいにしておきましょう。
- ・髪の毛が耳にかからないよう、髪の毛をしばってきてください。
- ・多目的室では静かに待ちます。自分の順番がきたら、右耳、左耳、鼻、のどの順に診てもらいます。
- ・自分の順番がきたら、「〇〇(名前)です。よろしくお願ひします。」
検診が終わったら、「ありがとうございました。」を言ひましょう。

にょうけんさにじ 尿検査(二次)



■日時 **6月11日(木)**

■対象者 1次欠席者・1次陽性者

■提出場所 保健室

※6月10日(水)に検査キットを配付します!

保護者の皆様へ

保健室からの

おしらせ

健康診断に御協力ありがとうございます

5月に実施した健康診断の結果、**心配な様子が見られたお子さんには、結果のお知らせ用紙を配付**しますので、御確認下さい。異常なしの場合は結果のお知らせは配付してありません。

■内科・運動器検診：学校医の所見があったお子さんに配付しています。

(5月27日の検診結果は6月中に配付)

■歯科検診：学校歯科医の所見があったお子さんに配付します。(6月中に配付)

■尿検査：委託機関での検査の結果、所見のあったお子さんと、1回目未提出のお子さんへのみ、**白い紙のお知らせ用紙を配付**します。(6月中予定)

※各検診で「**要観察**」だった場合は、**受診の必要はありません**。御家庭で観察をお願いします。

※別紙「家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子」に、せき柱側わん症チェック方法について載っていますので、御覧ください。

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事が多く、9～10才くらいから、注意して観察する必要がありますと言われています。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。

学校の健康診断で異常がなくても、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、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面の姿を鏡にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩の高さ

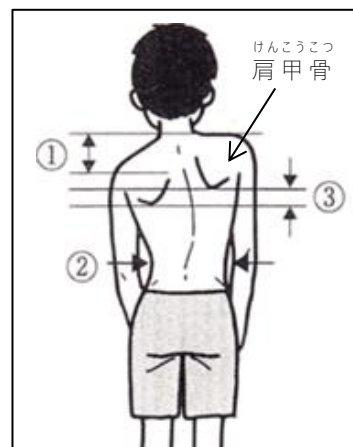
☛ 高さが左右で違ってないか

②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方

☛ 曲がり方が左右で違ってないか

③肩甲骨の高さや位置、でっぱり

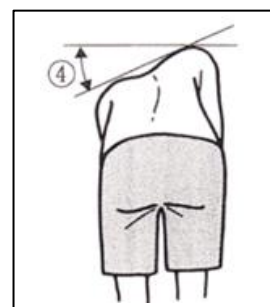
☛ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



前屈テスト

☛家族に見てもらいましょう。

④両足をそろえて（左右に開いてもよい）、両方の手のひらを合わせて、まっすぐ前におじぎをするように前屈します。腰や背中（せなか）の高さが左右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、整形外科に相談しましょう。

日本側彎症学会のHPでも詳しく説明していますので、参考にしてください。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>