

ほけんだより

No.3

令和8年6月2日

札幌市立円山小学校

週末に行われた運動発表会は小雨や強い風が吹く時間もありましたが、元気いっぱい体を動かす子どもたちの姿を見ることができました。保健室の窓はグラウンドに面しているため、子どもたちが練習に励んでいる様子を毎日見守っていましたが、当日もけがもなく無事に終了することができてよかったです。

これからは夏に向けて気温が上がり、熱中症や食中毒などに注意が必要な季節となります。夏の健康な生活を意識して生活できるよう、御家庭でもお子さんへの声掛けをお願いいたします。

暑さに備えた体づくり

お子さんと一緒に
御確認ください！

暑熱順化～毎日少しずつ続けて、体を暑さに慣らしておきましょう～



湯船に浸かる



軽く運動する



冷房の温度を
下げすぎない



こまめに
水分補給



服装を
工夫する

健康診断への御協力ありがとうございました

4月から実施してきた今年度の健康診断は、尿検査(2次)と心臓検診(1年生)を残すのみとなりました。保護者の皆様には、提出物や服装の準備など、たくさんの御協力をありがとうございました。学校での健康診断はお子さんの健康状態を確認し、健康で安全な学校生活を送るために行っていますが、お子さんが自分の体や健康について関心をもつための機会でもあります。健康診断の結果をぜひ、今後の健康な生活づくりの参考としてください。

○終了した健康診断については、病気や異常の疑いがあるお子さんに「結果のお知らせ」の黄色い用紙をお渡ししています。特に問題のなかったお子さんには何もお知らせをしていません。運動器検診問診票に記載のあったお子さんも「異常なし」となった場合には、お知らせ用紙はお渡ししていませんので御了承ください。

○せき柱側わん症は12歳前後に症状が出ることが多く、学校の健康診断で異常なしとなった場合にも、背中の様子を時々チェックすることが大切です。次ページにせき柱側わん症について詳しく載せておりますのでお読みください。

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ります。

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（けんこうしんたん いじょう）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

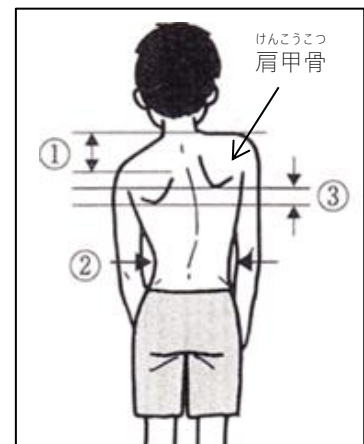
■ 高さが左右で違ってないか

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

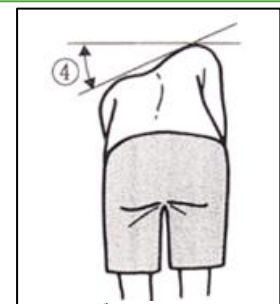
■ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



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（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。