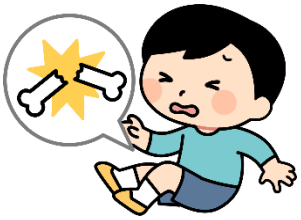
配信用

11月 ほけんだより No.7

2026.10.30
簾舞小学校
保健室

スポーツ振興センター 災害給付に関わる大切なお知らせ



学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立矯正法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

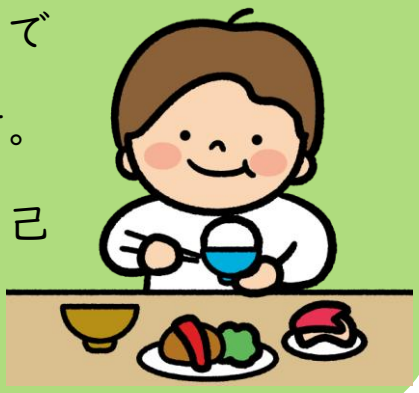
センターのシステム更新に伴い令和８年11月下旬～令和９年１月中旬の期間中、給付金の請求を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要がありますので**11月16日(月)**までに学校にご提出ください。

なお令和９年１月以降は保護者のみなさまが、お持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは12月以降に改めてお知らせいたします。

食物アレルギー調査へのご協力、お願いいたします!

９日（月）に配付しますので、13日（金）までにご記入・ご提出をよろしくお願いいたします。

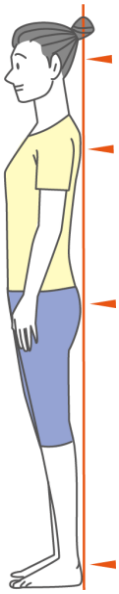
アレルギーは命にかかわる場合があります。自己判断せず、受診することをご検討ください。



ぐにゃり・だらりな姿勢、していませんか?

骨が柔らかく、成長途中の小学生は悪い姿勢が続くと骨そのものが歪んで成長してしまうことがあります。勉強やゲームのときの姿勢や足を組むクセなど、姿勢の日をきっかけにご家庭でも姿勢について見直してみていただければと思います。





壁を使って姿勢チェック！

<やり方>

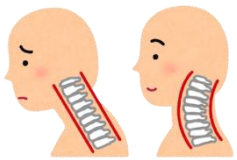
後頭部・肩甲骨・おしり・かかとを壁につけるようにして立つ。

<チェックポイント>

〇頭が壁につきにくい：ストレートネック（スマホ首）かも…

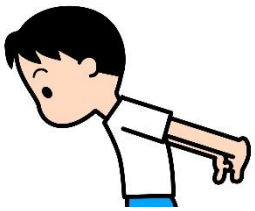
〇肩が壁につきにくい：猫背・巻き肩かも…

〇腰の隙間に拳が入る：反り腰かも…



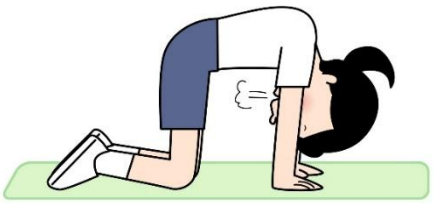
ストレッチで姿勢改善 ✨





<巻き肩・猫背改善ストレッチ>

① 肘をまげて指先が肩にふれる姿勢になる。
② 後ろに大きく円を描くように15回ほど回す。
③ 両手を後ろで組む。
④ 腕を伸ばし、息を吐きながら10秒キープ。



<反り腰改善ストレッチ>

① 四つん這いになる。
② おへその方を見るようにして背中を丸める。
③ 息を吐きながら約5秒キープ。

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ことが多く、
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。

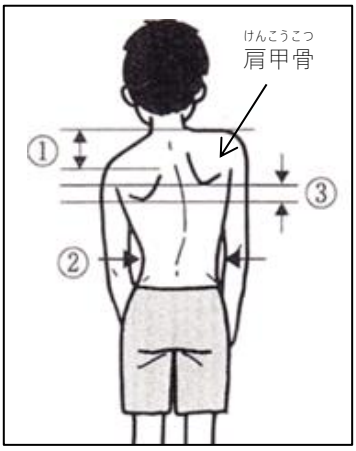
まっすぐに立って、腕を自然におろして、①～③を見てもらいましょう。

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いないか

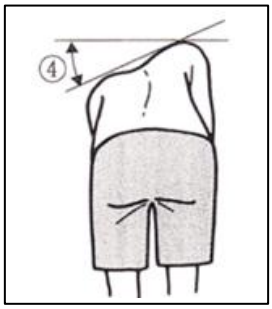
②ウエストライン（わき腹、こしまわりの上のあたり）の曲がり方
- ☛　曲がり方が左右で違っていないか

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いないか



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。
腰や背中の高さが左右で違ってい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