

ほけんだより

令和8年(2026年)3月 25 日

札幌市立宮の森小学校
保健室 NO.14

今回のほけんだよりは、新年度に関わる大切なお知らせがありますので、印刷して配付します。

本日「健康カード」と「運動器検診問診票（1年生は健康カード内にあり）」を配付しました。

「健康カード」と「運動器検診問診票」は、お子さんの発育の様子や健康状態について家庭と学校が連絡を取り合うために使用します。

学校では、健康診断や保健室来室時、緊急の際などに使用するため、保健室で保管します。卒業まで使用しますので、汚したり、なくしたりしないようお願いいたします。

「健康カード」「運動器検診問診票」は、**4月8日（水）始業式に提出です！**

健康カードの記入について

※健康カード、運動器検診問診票表紙の「学級」「整理番号」は回収後に学級担任が記入いたしますので、空欄のまま提出してください。

＜＜1 ページ目＞＞

① 「緊急時の連絡先」

緊急時は児童調査票や健康カードの連絡先に連絡をします。携帯電話や職場など必ず連絡のつく番号を記入してください。また、変更があった場合は訂正をしてください。

② かかりつけの医療機関

緊急時に保護者の方に連絡が付かない場合、記載されている医療機関に連絡する場合があります。かかりつけ医がある方は、御記入ください。

③ 保護者の印（サイン）

お子さんの学年の欄に、「8」年度または「2026」年度と記入し、保護者の方のサインまたは印をお願いします。

＜＜2～8 ページ＞＞※緑色の枠の中すべて御記入ください。

「現在、検査や治療を受けている病気」「学校生活において知らせておきたいこと」「今のようす」など、緑色の枠の中を御記入ください。健康診断の際に学校医が参考にする場合があります。

○運動器検診問診票の記入について○

「運動器検診について」を参考に御記入ください。

*チェック内容の動きは、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。練習してもできない場合に記入をお願いしております。御理解と御協力をお願いいたします。

こちらにも記名をしてください。

宮の森小学校 保健室の1年

保健室に来た人数は、**3,699名**
一日平均**20.0名**

(令和8年2月28日までの統計です。)

内科来室
1,416名

頭痛、腹痛、咳・のどの痛みでの来室が多くありました。話を聞くと「疲れている」と話す子も少なくありませんでした。

外科来室
2,043名

打撲、擦り傷、理由はわからないけど急に痛くなった…という来室がありました。

その他
240名

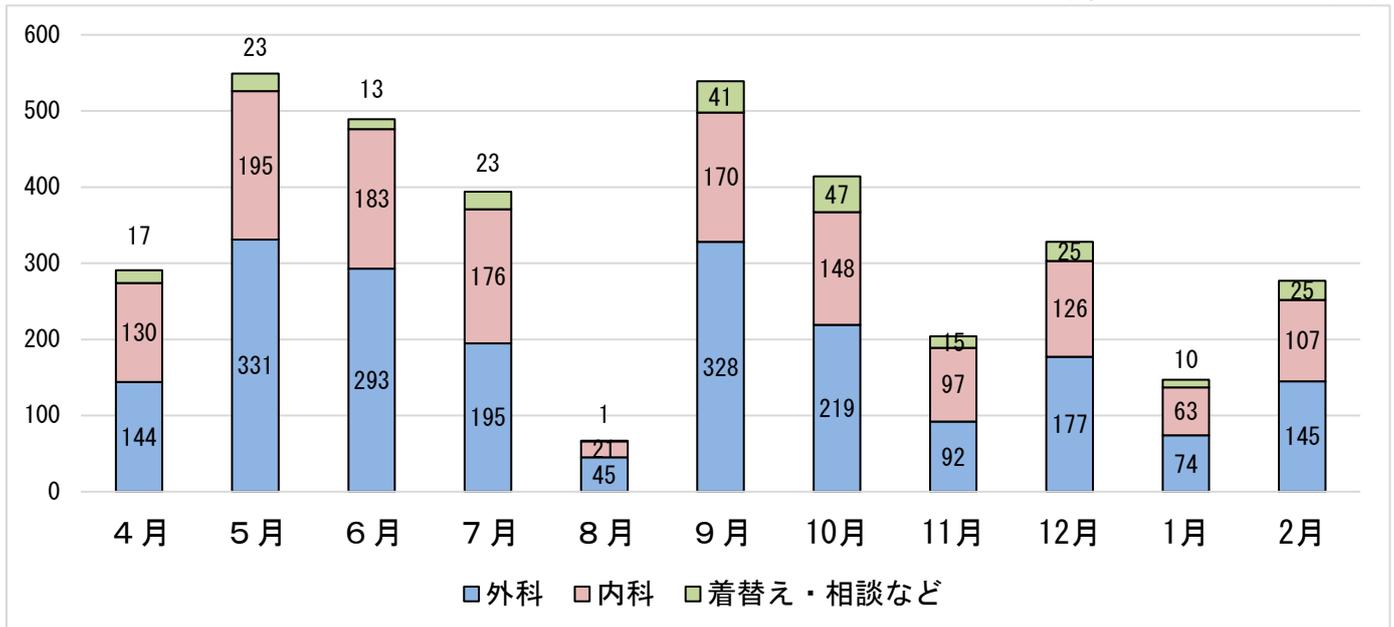
衣服の貸し出し、相談などでの来室もありました。

日本スポーツ振興センター
適用件数

(学校管理下で病院を受診したけが)

66件

この他、委員会活動にきたり、休み時間に話しにきたりした子などたくさんの子に関わらせていただきました。



申請忘れはございませんか？

学校の管理下(登下校中・授業中)のけがで病院へかかり、医療費の総額が1,500円以上(医療点数500点以上)の場合、スポーツ振興センター(共済制度)の対象となります。けがをした日から2年以内に申請しなければ時効となってしまいます。もし申請していないけががありましたら、保健室までお知らせください。

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、「運動器検診の間診票の記入状況」に応じて、内科検診において学校医が検診します。

(※健康カードに運動器検診の間診項目が含まれている様式の方は、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、悪化することがあるので、

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した。

参考：日本側彎症学会 HP (<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>)
「側彎症とは（知っておきたい側彎症） 『運動器学校健診における側彎症』より」

脊柱側弯症は成長期にいつでも発症するため、成長が継続している間はたとえ一度の検診で異常がなくても安心はできません。

毎年、検診以外にも、ご家庭で背部の状態をチェックすることが理想であり、気になる変化があれば整形外科の受診をお勧めします。

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、症状が進んだりする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

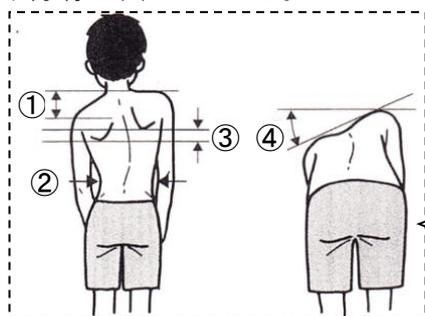
学校で行う健康診断（学校で行うすべての検診や検査）では、ご家庭で把握されているお子さんの状況を踏まえ、学校生活を送る上で支障があるかどうかについて診ています。したがって、病気や異常を確定するものではありません。また、学校で行う健康診断で、何らかの病気や異常の「疑い」があると判断された場合には、「病院で詳しく診ていただけてください」というお知らせをしますが、受診の結果『異常がない』ということもありますので、お知りおきください。

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。

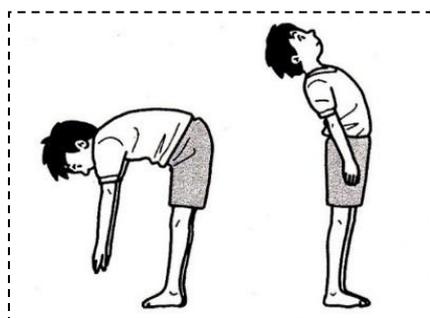


«（1）のチェックポイント»

- ① 両肩の高さに差がある。
- ② 左右の脇線の曲がり方に差がある。
- ③ 両肩甲骨の高さ・位置に差がある。
- ④ からだを前に曲げた時、左右の背中の高さに差がある。

※せき柱側わん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。



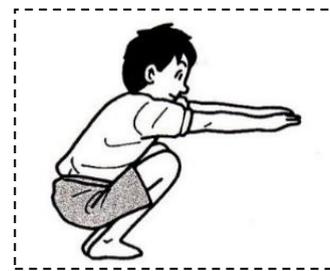
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3)片足立ちが5秒以上できない。（左右ともチェック）

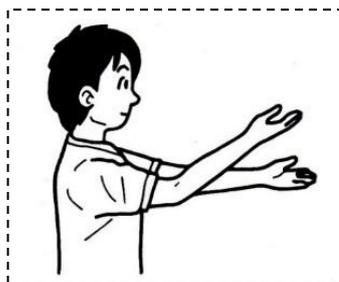


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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）

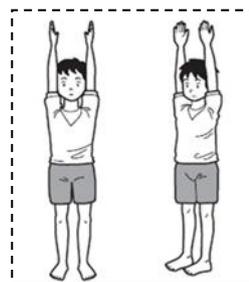


(5)腕が完全に伸びない、曲がらない。



※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。



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

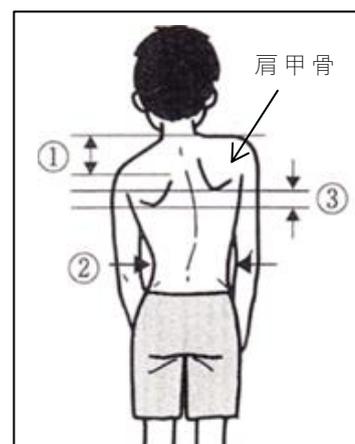
▣ 高さが左右で違ってないか

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

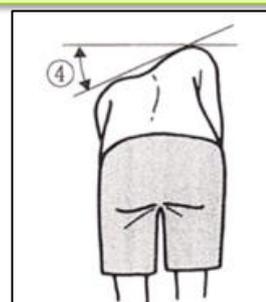
▣ 高さや位置、でっぱり方が左右で違ってないか



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。

腰や背中の高さが左右で違ってないかを見もらいましょう。



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>