

すこやか

令和 8 年 3 月 2 4 日
札幌市立元町北小学校
保健便り NO.12
デジタル配信

6年生の卒業式を終え、今年度の登校日も残すところあと数日となりました。
1年間、健康診断等、ご家庭からたくさんのご協力をいただきありがとうございました。

『健康カード』・『運動器健診問診票』・『健康調査』のご提出
をお願いいたします。 ◎提出日・・・ 4月8日(水)始業式

本日、『健康カード』・『運動器問診票』を返却いたしました。『健康カード』・『運動器健診問診票』は、
新年度も継続して使用します。来年度に向けて以下の内容をご確認のうえ、始業式にご提出ください。
また、本日、『健康調査』を配付しております。来年度に向けての記入をお願いいたします。
どちらも春休み中、紛失にはご留意いただき、始業式にご提出くださいますよう、お願いいたします。

1.『健康カード』の記入について（1～5年生）

1ページ目

追加・訂正があればご記入をお願いいたします。

- ① 氏名・住所・緊急時の連絡先・かかりつけの病院（内科・外科・整形外科・歯科等）等の確認をしてください。
※日中に確実に連絡が取れる電話番号の記入をお願いしております。勤務中携帯電話が使用できない場合は、勤務先の電話番号もご記入いただきますようお願いいたします。
- ② 1ページ新学年欄（令和8年度）に必ず、押印または保護者のサインをお願いいたします。

2～8ページ目(緑色の健康調査の枠内)

- ③ 当てはまる項目に○や記入を、新学年の欄をお願いいたします。

眼科・耳鼻科検診(1・4年)の際に学校医に確認していただく参考資料となります。

2.『健康調査』の記入について（1～5年生）



お子さんの健康状態を把握させていただき、学校での対応についてご家庭と共有させていただくため必要事項をもれなくご記入ください。内容について学校から確認のご連絡をさせていただく場合があります。内容によっては、「学校生活管理指導表」の提出をお願いいたしますのでご了承ください。
また、対応について直接ご相談を希望される場合は学校までご連絡ください。(011-752-5902)

3. 『運動器健診問診票』の記入について（2～5年生）

『運動器健診問診票』は、進級した学年の欄の、保護者の記入欄(気になるところ)にご記入をお願いいたします。

※気になるところがない場合は、「特になし」に ○ 印をつけてください。

※1年生は、『健康カード』5ページ目の緑色部分にご記入をお願いします。

一年間の保健室の様子

病気で来た人

783人

来室合計(3/17まで)

2299人

けがで来た人

1383人

多かった病気

頭痛 286人

腹痛 247人

インフルエンザ 229人

相談で来た人

133人

※着替え等も含まれます！

多かったけが

打撲 522人

擦り傷 191人

目のケガ 114人

頭のケガ 111人

1年間、いろんなことをがんばりましたね！お疲れさまでした！

春休みの生活～新しい学年への準備期間～

環境が変化すると、心や体もストレスや疲れが出やすくなります。

そういったときに、対処できるように、まずは基本的な生活のリズム【食事・運動・睡眠】を見直し、体の調子を整えていきましょう。また環境の変化を前にして、自分では気付かないうちに、緊張や不安などが大きなストレスとなり、体の不調（頭痛・腹痛・咳・眠れない・食欲の低下など）となって現れることもあります。

新たな学年でのスタートを、元気に安心して迎えられるよう、一緒に笑ったり、ゆっくりと話をしたり、ぜひお子さんがリラックスできる時間を持ち、心の調子も整えていきましょう。

新年度健康診断・運動器検診に向けて

運動器検診は、御家庭で記入していただく「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ので、御家庭で把握しているお子さんの情報が特に重要となります。

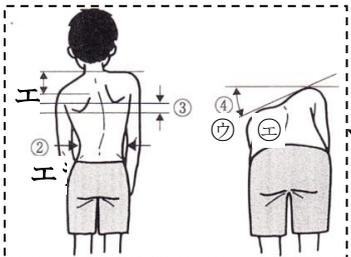
春休み中に、下記の内容を参考に、お子さんと一緒に、それぞれの動きについて確認したり、練習したりしてください。なお、御家庭で動かしたり練習したりしている段階で以下のことにご留意ください。

- ◆ **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。**
 ※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。
- ◆ **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。**

運動器検診問診票のチェック内容

※1年生は、**運動器検診問診票はありません。**健康カード、5ページの**緑色部分**にチェックをお願いします。

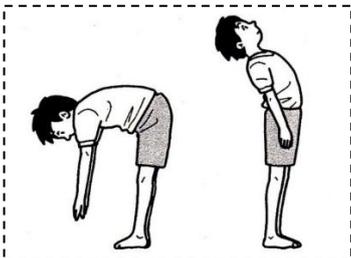
(1) 背骨が曲がっている。



- « (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。



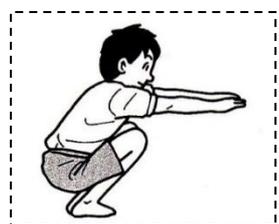
※せき椎の病気が見つかることがあります。

(3) 片足立ちが5秒以上できない。(左右ともチェック)

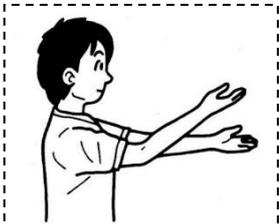


※股関節の病気が見つかることがあります。

(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)

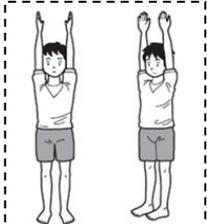


(5) 腕が完全に伸びない、曲がらない。



※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。



学校で行う健康診断では、御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。