

# ほけんだより 3月

令和7年3月25日  
札幌市立新発寒小学校  
保健室

## ねんかんげんき す 1年間元気に過ごせましたか？



すこ しょう 少しずつ雪が溶けて、地面が顔を出し始めました。もうすぐ、春が訪れようとしています。  
今日は令和6年度の修了式。1年の締めくくりの日です。今年度を振り返ってみて、皆さんは心も体も元気に過ごせましたか？



4月になり、新しい学年を迎えて、気持ちよくスタートを切るためには、春休みの過ごし方がとっても大切です。

春休みは短いけれど、宿題などがない分、少しゆったりと過ごせる時間ですね。好きなことに思いっきり取り組んだり、興味のあることに挑戦するのもいいですね。

でも、何をしても、健康第一です。正しい生活リズムで体調を整え、元気に過ごしましょう。



そして、今日お返しする健康カードで、おうちの人と一緒に自分の体の状態を確認しましょう。気になるところがある人は、春休みの間に病院に行って治療してもらいましょう。

また、服や靴のサイズは合っていますか？上靴だけでなく、冬用から夏用にそろそろ変わる外靴もチェックしましょう。教科書やノートなど、身の周りのものを整理整頓することも、新しい学年になる時には大事なことです。

春休みは、新年度に向けて心も体もアップデートしましょうね！



保護者の皆様へ

はじめまして 養護教諭の 山谷 愛 です

ご挨拶が遅くなりましたが、新発寒小学校の皆さんが、心も体も元気で明るく過ごせるように、保健室から応援していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

いろいろな面で保健室からのお願い等があるかと思いますが、どうぞご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

私自身も、2人の息子を育てる母親です。気になること、心配なこと、伝えておきたいことがありましたら、お気軽に保健室までご連絡、ご相談ください。





# 運動器検診問診票の記入のお願い



運動器検診では、ご家庭で把握されているお子さんの運動器（骨、関節、筋肉など）の状況をお知らせいただき、それに基づいて内科検診（6月12日実施予定）の時に学校医の先生に診てもらうことになっていますので、この運動器検診問診票の情報が特に重要になります。

一緒に配付した「運動器検診について」と「家庭でもチェックできる 子どもの背骨の様子」というお知らせを参考に、お子さんの体を観察したり、動かしたりしてみてください。

気になるところがありましたら、内面（右ページ）の該当番号に○を付け、状況や医療機関等の受診の有無をご記入ください。

特に気になるところがない場合は、該当する学年の欄の「特になし」に○を付けてください。

また、現在運動器のけがや病気、スポーツ障害がある場合は、こちらにご記入ください。

**チェック内容** 図を参考に、からだを観察したり、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ります（特に（3）や（4））。痛みがない場合は、練習してからチェックしてください。

**(1) 背骨が曲がっている。**

※せき柱ねわん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。**

※せき種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) ハンザイをしたとき、両腕が耳につかない。**

**運動器検診問診票** 氏名

1 左の図を見て、お子さんの様子をチェックしてください。  
 2 特に気になるところがない場合は「特になし」に○をつけてください。  
 3 あてはまる場合がある場合は、番号に○をつけ、状況や医療機関等の受診の有無を記入してください。  
※先天性の病気や過去のけがの後遺症などで医師の指示を受けている場合は、今回の検診の対象ではありませんが、下記の「状況等」の欄に御記入いただき、学校にお知らせください。

学年	保護者の記入欄						学校医記入欄			
	特になし	あり (1)	あり (2)	あり (3)	あり (4)	あり (5)	あり (6)	異常なし	要観察	要精検
例	○	○								
1年	特になし	○								
2年	特になし	○								
3年	特になし	○								
4年	特になし	○								
5年	特になし	○								
6年	特になし	○								

4 現在運動器のけがや病気、スポーツ障がい等がある場合は、下の欄に記入時の学年及び傷病名などをお書きください。ない場合は記入しなくて結構です。例) せき柱ねわん症、選手病、オスグッド病、野球肘 など

学年	病気やけが、スポーツ障がい等	医療機関等に相談したり、診察を受けたことがありますか。
年		<input type="checkbox"/> 相談や診断済み <input type="checkbox"/> 相談や受診をしていない
年		<input type="checkbox"/> 相談や診断済み <input type="checkbox"/> 相談や受診をしていない
年		<input type="checkbox"/> 相談や診断済み <input type="checkbox"/> 相談や受診をしていない

★「健康カード」「運動器検診問診票」は、卒業するまで6年間使用しますので紛失、破損のないようにお願いします。また、折り曲げずにご提出ください。

**お手数お掛けしますが、よろしくお願ひします。**  
**4月8日始業式の日担任の先生に提出してください。**