

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校
ほけんだより
No. 11 令和6年(2024年)12月25日



雪が積もり、いよいよ本格的な冬が始まりました。全市的にインフルエンザ等の流行が始まり、本校でも学級閉鎖の措置がありました。気を付けていても、かかることがあります。子どもも大人も体の声をきいて、無理せず過ごしたいですね。始業式に元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み

思いっきり

がんばる
楽しむ

ための

合言葉

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

ふ

くそうであたたかく

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



ゆ

ゆっくりお風呂に入ろう

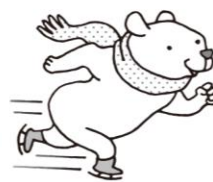
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。



に

ちゅうは外で運動しよう

寒いとい家引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



ま

ずは早起きから

生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。



け

んこう的な食生活を

食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



な

んでもかんでも投稿しない

SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。



い

つも手洗い忘れずに

手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



児童生徒のみなさん
保護者の皆様

教育委員会からのお知らせです。「長期休みなどを利用して、早期発見のための呼びかけを」ということですので、ご家庭で参考にしてください。

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

～せき柱測わん症（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事が多く、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（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（けんこうしんだん）で異常（いじょう）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（しせい）でのチェック

鏡（かがみ）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（うで）を自然（しぜん）におろして、①～③を見てもらいましょう。

①②は、正面（すべ）の姿（かたち）を鏡（かがみ）にうつして、自分でチェックすることもできます。

①両肩（りょうかた）の高さ

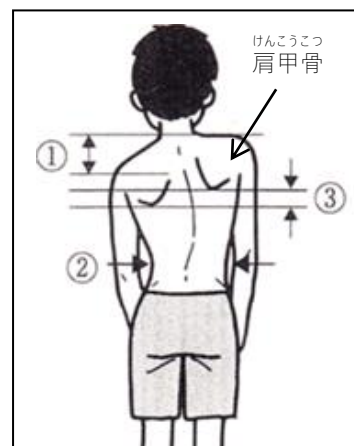
■ 高さが左右で違（ちが）っていないか

②ウエストライン（わきばら、こしまわりの上（う）のあたり）の曲（ま）がり方（かた）

■ 曲（ま）がり方（かた）が左右で違（ちが）っていないか

③肩甲骨（けんこうこつ）の高さ（たかさ）や位置（いち）

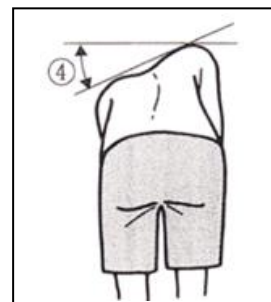
■ 高さ（たかさ）や位置（いち）、でっぱり方（かた）が左右で違（ちが）っていないか



前屈（ぜんくつ）テスト

■ 家族に見てもらいましょう。

④両足（りょうあし）をそろえて（左右（さゆう）に開（ひら）いていてもよい）、両方（りょうかた）の手（て）のひら（ひら）を合（あ）わせて、まっすぐ前（まへ）におじぎ（おじぎ）をするように前屈（ぜんくつ）します。腰（こし）や背中（せなか）の高さ（たかさ）が左右（さゆう）で違（ちが）っていないか（ちが）を見（み）てもらい（もら）いましょう。



①～④のうち、一つでも気（き）になるところ（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。

<https://www.sokuwan.jp/patient/disease/examination.html>