

ほっとたいむ

札幌市立手稲山口小学校

ほけんだより

No. 10 令和 7 年(2025 年)12 月 25 日



あと数日で今年も終わりですね。どんな楽しみを見つける冬休みになるのか、新学期、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

大みそかの夕食はちょっとおいしいものを食べたい気持ちになりますが、昔から新しい年の「年神様」へのお供え物として、ごちそうを食べて新年の無病息災を願った伝統が自然に受け継がれているようです。

いろいろあった一年を振り返り、感謝の気持ちとともにいただいて、来年も健康で充実した一年になりますように。



冬に負けずに 新学期を元気に 迎えるコツ!

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかになります。

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。

■家庭ができるチェック

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

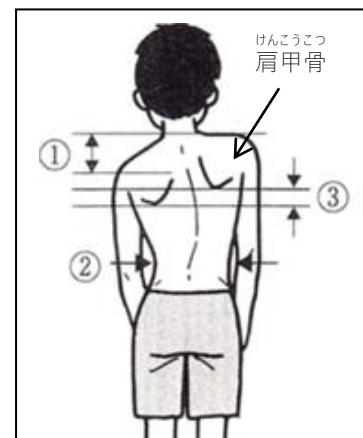
高さが左右で違っていないか

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



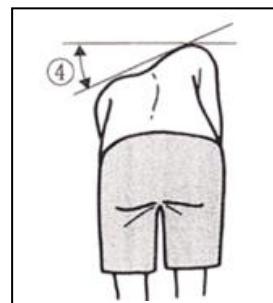
前屈テスト

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。