

ほけんだより

横川西小学校
保健室
4月 No.1

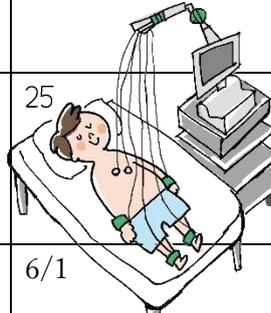
入学・進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいのみなさんの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。

今年度も保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしてまいりますので、どうぞよろしく願いいたします☆

健康診断が始まります みなさんが健康に1年をすごせるように、健康診断が始まります。自分の体の成長を知るとともに、治療が必要な場合は、早めに治療しましょう。



健康診断の予定

月	火	水	木	金
4/12	13	14 身体計測 (3.4年・パワー)	15 歯科検診 (1~3年)	16 身体計測 (5.6年)
19 身体計測 (1.2年)	20 視力検査 (6年)	21	22 視力検査 (5年)	23 視力検査 (4年)
26 視力検査 (3年)	27 視力検査 (2年)	28 視力検査 (1年)	29 	30 聴力検査 (5年・パワー※1.2.3.5年)
5/3 	4	5	6 聴力検査 (3年)	7 内科検診 (1・6年)
10 聴力検査 (2年)	11 内科検診 (3・4年)	12 聴力検査 (1年)	13 眼科検診 (全学年)	14
17 内科検診 (2・5年・パワー)	18	19	20 耳鼻科検診 (全学年)	21
24	25 	26 心臓検診一次 (1・4年・パワー※1.4年)	27	28 
31	6/1	2	3 歯科検診 (4・5・6年・パワー)	

保護者の皆様へ

お子さまの入学、進級おめでとうございます。今年もほけんだよりでは、保健行事や心身の健康などについてお知らせしてまいります。お子さまの健康管理に役立てていただけたら幸いです。また、年度はじめて、保健関係のプリントや提出物が多く、お手数をおかけしています。いずれもお子さんの健康に関わる大切な内容ですので、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

内科検診における運動器検診について

先日、保健調査票において、運動器検診問診票を提出していただきましたが、No.5, 6, 13, 14に○または◎が付いたお子様は、ご家庭において、5月の内科検診までに下記の体操をしていただき、状態を再確認していただくことをお勧めいたします。なお、内科検診までに、状態が改善した場合には、担任までご連絡ください。

*あてはまる調査内容の該当学年欄に○（または◎）をつけてください。 (※No. 7～10は痛みがあるが運動できる場合は○、痛みがあり運動できない場合は◎をつけ)	
運動器検診	1 まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背面の高さに左右差があり、肋骨隆起もしくは腰部隆起がみられる
	2 立った姿勢で後ろから見て、肩の高さに左右差がある
	3 立った姿勢で後ろから見て、肩甲骨の高さや張り出しに左右差がある
	4 立った姿勢で後ろから見て、ウエストラインに左右差がある
	5 腰を前に曲げると痛みがある
	6 腰を後ろに反らすと痛みがある
	7 肩（かた）に痛みがある ※
	8 肘（ひじ）に痛みがある ※
	9 股関節（足の付け根）に痛みがある ※
	10 膝（ひざ）に痛みがある ※
	11 肩（かた）は腕が耳につくまであがらない
	12 肘（ひじ）は左右差があり、完全にのびず、曲がらない
	13 片脚立ちが5秒以上できない
	14 足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみこむことができない

No.5, 6

前屈（前から・後ろから）



No.13

片足で5秒以上立つ
(右・左)

※膝を直角に曲げる



No.14

かかとをつけてしゃがむ

※足は肩幅に広げる

※足のうらを床に全部つける



こちらでも上記の体操をご覧ください。↓

運動器検診 JCOA 版アニメ運動検診マニュアルビデオ

<https://www.youtube.com/watch?v=mek-XLUjK2A>

子どものロコモについて



「子どものロコモ」という言葉を聞いたことはありますか？

筋肉、骨などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に障害をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム」（以下、ロコモ）と言います。ロコモは進行すると要介護や寝たきりに繋がる、高齢者の問題と考えられていました。

しかし、今の子どもはゲームの普及や、外遊びの減少、生活習慣の変化などにより、体のバランス・柔軟性および反射神経（危険回避能力）が低下していると言われています。これにより体を動かす基本動作ができない状態を「子どものロコモ」と呼び、最近注目されています。

詳しくは、認定NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 <https://sloc.or.jp/> をご覧ください。