

すこやか

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まりました!!

健康診断は大切な学校行事です。健康診断は、自分のからだについて知り、病気がないかを調べるために行います。健康な生活をおくるためにどうしたらよいかを考えるもとして、活かしていくことが大切です。健康診断の結果は、検診・検査が済み次第、順次お知らせしていきます。「結果のお知らせ」は全員にお伝えしています。「結果のお知らせ」において、病院の受診をおすすめしている場合があります。その場合は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

おうちのかたへ



『健康ノート』記入のお願い

記入していただきたい項目をお示しました。

前年度から変更があるものについては、書き換えをよろしくお願ひします。事前にお子さんの健康状態を把握することは、よりの確でスムーズな健康診断につながります。その資料となる「健康ノート」の保健調査にご記入いただき、提出くださるようお願いいたします。

提出日：4月19日(水)まで

※学年によって「健康ノート」が異なります。お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。

1・2年生

- ①表紙の裏…かかりつけ医、緊急連絡先 等
- ②1 ページ…今までにかかった病気やけが
アレルギーについて
- ③2 ページ…予防接種のようす
結核健康診断問診
- ④3 ページ…からだのようす



3・4・5年生

- ①表紙の裏…かかりつけ医、緊急連絡先 等
- ②1 ページ…今までにかかった病気やけが
アレルギーについて
- ③2 ページ…予防接種のようす
結核についての問診
- ④3 ページ…からだのようす

6年生

- ①表紙の裏…かかりつけ医、緊急連絡先 等
- ②1 ページ…今までにかかった病気やけが
アレルギーについて
- ③2 ページ…予防接種のようす
- ④2 ページ付属…結核健康診断問診
- ⑤3 ページ…からだのようす

4月6日(木)に行った、身体計測(身長・体重)、視力検査・聴力検査の結果が健康ノートの4~5ページに記入されていますので、ご確認ください。

みなさんの身長が伸びていたり、上級生が優しく下級生のお手伝いをしてあげたりする様子をみると、とてもうれしい気持ちになりました。これから、どんどんみなさんの体と心が成長していく様子を見るのが楽しみです。

「運動器」を調べます!!～健康診断項目の一部改正～

平成 28 年度より学校健康診断の項目が一部変更され、その中で新たに「四肢の状態」(運動器検診)が加わりました(「四肢」は両手・両足のことです)。今年度も引き続き、保護者の方にご記入いただく健康ノートの保健調査をもとにすすめます。お忙しい中と存じますが、ご協力をお願いします。

運動器検診が追加された背景には、近年注目されている、私たちの「運動器」(骨・関節・筋肉)に関するさまざまな問題があります。運動器は生活の中で大きな役割を果たしています。自分のいま、将来のために、異常がないかどうかしっかりチェックすることが大切です。

運動器検診の質問項目は 6 つあります。

チェックポイントを確認していただき、保健調査の記入の参考としてください。不明な点がございましたら、学校までご連絡ください。

＜質問項目＞

- 1) 背骨が曲がっている
- 2) 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある
- 3) 腕、脚を動かすと痛みがある
- 4) 腕、脚の動きが悪いところがある
- 5) 片足立ちが 5 秒以上できない
- 6) しゃがみこみができない

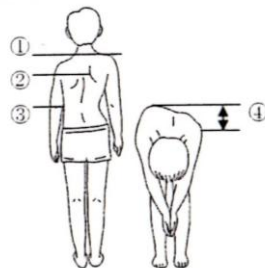
「ロコモティブ・シンドローム」とは？

運動器が衰え、歩く・立つなどの動作や移動機能が低下した状態を「ロコモティブ・シンドローム」といいます。これは高齢者だけの問題ではなく、子どもの頃の運動などの生活習慣とも深い関連があると考えられるようになったのです。また、運動を「する人」と「しない人」に分かれ、前者は運動のしすぎ、後者は運動不足になりがち…といった傾向も指摘されています。



1) についての 4 つのチェックポイント

- ①両肩の高さに差がある。
- ②両肩甲骨の高さ・位置に差がある。
- ③左右の脇腺の曲がり方に差がある。
- ④前屈した左右の背面の高さに差がある。



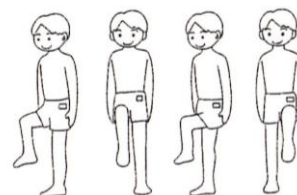
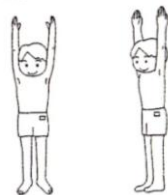
2) についてのチェックポイント

- ・身体を反らしたり、曲げたりする時に腰に痛みがでませんか。



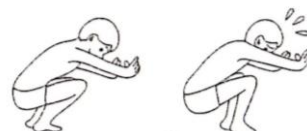
3)、4) についてのチェックポイント

- ・からだのどこか(骨・関節・筋肉等)に痛いところや気になるところはありませんか。
- ・手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、完全に伸びない、完全に曲がらない(指が肩につかない)ことはありませんか。
- ・バンザイをした時、両腕が耳につきますか。



5) についてのチェックポイント

- ・片足立ち(左右交互におこなってください)
- ・片足立ちをすると体が傾いたり、ふらついたりしませんか。



6) についてのチェックポイント

- ・足の裏を全部床について完全にしゃがむことができますか。