

# 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。自分が成長している様子を知ることができたり、からだの不調を早く見つけて治療したりすることができます。また、自分のからだと心に関心を持ち、毎日を健康に生活するための目標作りに役立ちます。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。「お知らせ(受診勧告)」を受け取った人は、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いいたします。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、ご提出くださるようお願いいたします。

**提出日：4月12日(火)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、よろしくお願いいたします。

### 1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
- ⑤12 ページ…歯の検査のための保健調査



### 2・3・4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
- ⑤12 ページ付属…歯の検査のための保健調査

### 5・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
- ⑥8 ページ…歯の検査のための保健調査

今年度から、健康診断の項目に一部、変更がありますので、お知らせします。

＜検査の必須項目から削除されたもの＞

- ・座高の検査
- ・寄生虫卵の有無の検査

＜検査の必須項目に新しく加えられたもの＞

- ・四肢の状態

※四肢(手足)や運動器の機能については、ご家庭でもお子さんの状態を観察していただき、それを保健調査票でお知らせいただくこととなります。ご協力をお願いいたします。

# 「運動器」を調べます!!～健康診断項目の一部改正～

例年、4月から行われている健康診断。平成28年度から「四肢の状態」が必須項目として加わりました(「四肢」は両手・両足のことです)。この背景には、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。

## 『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係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。

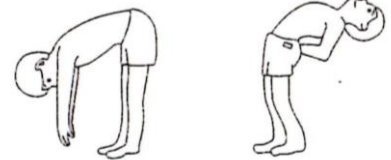
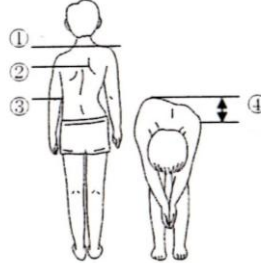
### ＜質問項目＞

- 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

質問項目は「健康ノート」のからだのようすに追加されています。チェックポイントを参考にしながら、ご記入ください。お忙しい中と存じますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

### 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。



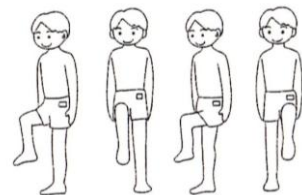
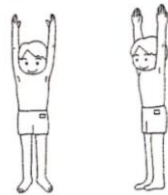
### 2) についてのチェックポイント

- ・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。



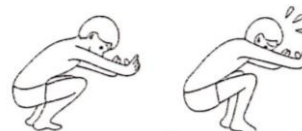
### 3)、4) についてのチェックポイント

- ・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。