



鳥海中学校 保健室  
No.3  
令和6年5月1日(水)

新緑の5月に入りました。明日からGWですね♪

部活動に励んだり、家族や友達とリフレッシュしたり…楽しみですね。

GWが明けると運動会や陸上大会、バンドフェスタなど行事が盛りだくさんです！  
行事を楽しむために、体調管理も心掛けて過ごしましょう。



【5月の健康診断予定】

月	火	水	木	金
		1 ☆脊柱・運動器問診票配布	2	3
6 	7	8	9 ☆脊柱・運動器問診票の提出日	10
13	14	15 ☆尿検査 眼科(全校) 容器の配布	16 尿検査(全校)	17
20 内科(全校)	21	22	23	24
27 耳鼻科(1・3年)	28	29	30 ☆尿検査容器の配付	31 尿検査(未提出者)

【6月の健康診断予定】 ★ 歯科健診 6月4日(火) 13:00~(全校)



保護者の皆様へ

(脊柱・運動器保健調査票 提出のお願い)

本日、お子さんに『脊柱・運動器保健調査票』が入ったクリアファイルを持たせました。  
記入が終わりましたら再度クリアファイルに入れ、ご提出ください。

- ◇ **提出期限：5月9日(木)**
- ◇ 脊柱・運動器保健調査票に記入する際のお願い
  - ①該当学年の黒太枠で囲まれた部分の記入をお願いします。
  - ②整形外科の既往歴や現病歴がある場合は、記入をお願いします。



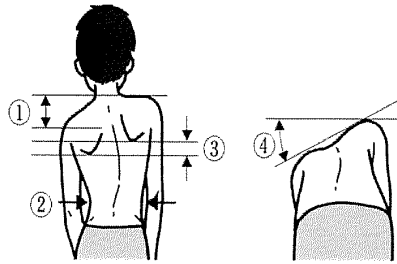
脊柱(背中)と運動器(手足)を見る時の留意点があります  
ので、そちらもご確認ください!!



脊柱・運動器のチェックポイントについて(裏面)

## \* 脊柱（背中）を観察するときのポイント（問診票表面）

・下図のような姿勢で、お子さんの背中をよく観察し、左右差のあり・なしに○印を付けてください。



チェック項目	学年	1年		2年		3年	
	左右差	あり	なし	あり	なし	あり	なし
①両肩の高さ							
②ウエストライン（脇線）							
③肩甲骨の高さ							
④前屈した時の背面の高さ（肋骨隆起）							

**注目!**

### 【脊柱(背中)の観察をする時の留意点】

- ①両肩の高さが左右で違っていませんか？
- ②ウエストライン(脇線)の腰のくびれの深さに左右差はありませんか？
- ③肩甲骨(背中の上方にある左右の肩下の骨)の高さや後方への出っ張りに左右差はありませんか？
- ④背中の高さに左右差はありませんか？

〈前屈する時の注意〉 ゆっくり前屈(おじぎをするような運動)をします。リラックスした状態で、両手の手の平を合わせて、両脚の中央にくるように、両腕を下に下げます。

## \* 四肢（運動器）を観察するときのポイント（問診票裏面）

・「動作の観察項目」について、該当する数字に○印を付け、痛みや変形がある時はチェック☑を付けてください。

動作	動作の観察項目	1年	2年	3年
① 腰を曲げる (前屈)	0: 指先が床につく	0	0	0
	1: 指先が床につかない	1	1	1
	2: 曲げることができない	2	2	2
	☐: 前屈する時に痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
② 腰を反らせる (伸展)	0: スムーズに反らすことができる	0	0	0
	1: 動きに制限がある	1	1	1
	2: 反らすことができない	2	2	2
	☐: 腰を反らすと痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
③ バンザイをする	0: 両腕が耳につく	0	0	0
	1: 片方の腕だけ耳につく	1	1	1
	2: 両方の腕が耳につかない	2	2	2
	☐: 腕を上げた時に痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
④ 肘の曲げ伸ばしをする (手の平を上にして)	0: 両手が肩につき、両肘がまっすぐに伸びる	0	0	0
	1: 片方の手が肩につかない	1	1	1
	1: 片方の肘が完全に伸びない	1	1	1
	2: 両方の手が肩につかない	2	2	2
	2: 両方の肘が完全に伸びない	2	2	2
	☐: 肘を動かすと痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
⑤ 手首を反らす	0: 両手首をほぼ同様に反らすことができる	0	0	0
	1: 手首を反らす角度に右手と左手で差がある	1	1	1
	2: 両手首をほとんど反らせない	2	2	2
	☐: 手首を反らした時に痛みがある	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
⑥ 片脚で立つ (目は開けて)	0: 両脚ともに5秒間片脚立ちができる	0	0	0
	1: 片方の脚だけ5秒間片脚立ちができる	1	1	1
	2: 両脚ともに5秒間片脚立ちができない	2	2	2
	☐: 手首に変形がある	変形 ☐	変形 ☐	変形 ☐
⑦ しゃがむ (足の裏を床につけたままで)	0: しゃがむことができる	0	0	0
	1: しゃがむことができるが、かかとが浮く	1	1	1
	2: しゃがむことができない	2	2	2
	☐: しゃがむ時に痛みがある(足首 膝 股関節)	痛み ☐	痛み ☐	痛み ☐
	※痛みがある箇所(足首 膝 股関節)を記入 → ( ) ( ) ( )			
※腕は前でも良い	☐: 変形がある(足首 膝)	変形 ☐	変形 ☐	変形 ☐
	※変形がある箇所(足首 膝)を記入 → ( ) ( ) ( )			

前屈してすぐに痛い場合は☑をつける

腰を反らしてすぐに痛い場合は☑をつける

足の裏を全部つけて下までしゃがむことができるか