



元気★元気

子吉小学校 保健室

No.3

令和6年5月9日(木)



健康診断

5月の予定

日にち	時間	内容	対象学年	準備してほしいもの・お願い
5月23日(木)	8:40~	歯科健診①	4~6年	当日の朝は、磨き残しがないように ていねいな歯みがきをお願いします。
5月28日(火)	8:45~	内科健診①	4~6年	体育着(長袖・長ズボン) ※暑い場合は、半袖・半ズボン
5月30日(木)	8:40~	歯科健診②	1~3年	当日の朝は、磨き残しがないように ていねいな歯みがきをお願いします。
5月31日(金)	~8:10	尿検査①	全校児童	前日の30日に、検査に必要な物を配布 します。



身だしなみチェックのご協力をお願いします

今年度も健康委員会の5・6年生が、呼び掛けと集計を行います。

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 内容 | (1) ハンカチ : ポケットやポシェットに入れて、身に付けているか |
| | (2) ティッシュ : ポケットやポシェットに入れて、身に付けているか |
| | (3) 名札 : 身に付けているか |
| | (4) つめ : 手のひら側から見て、つめが見えていないか |



実施日 毎週 **火曜日**



おうちの方へ(保健関係書類 提出のお願い)

昨日、お子さんに以下の用紙を持たせました。ご確認よろしくお願ひいたします。

フッ化物洗口希望調査書

*毎週金曜日の歯みがき終了後に実施します。

*6月初旬に開始する予定です。

脊柱・運動器保健調査票

*背中と手足の動きを調べます。

*観察するポイントを記載しました。併せてご確認ください。

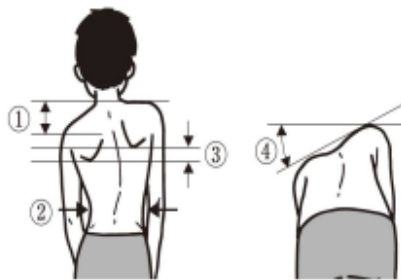
提出期限：どちらも5月15日(水)です

脊柱・運動器のチェックポイントについて

「脊柱・運動器保健調査票」を記入するにあたって

■脊柱（背中）の観察をする時の留意点

脊柱（背中）の観察は、側彎症のチェックを行います。**上半身はだかで、背中を後ろから観察**します。



- ①両肩の高さを比べます。左右で違っていませんか？
- ②ウエストライン（脇線）を見てください。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はありませんか？

前屈テスト：ゆっくり前屈（おじぎをするような運動）をさせます。
子どもが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、両腕を下に下げさせながら行って
ください。

- ④背中の高さに左右差はありませんか？

■四肢（運動器）の観察をする時の留意点

四肢（運動器）の観察は、次の表を見て、各観察項目のチェックの仕方をよく読んで、**2～3回練習してから観察**します。

痛みを感じた場合は、無理をしないでください。**痛みがある場合は、学校での健康診断を待たずに、整形外科の受診をお勧めします。すでに疾患があり、運動できない場合等では、そのことを記入して、動作は行わないでください。**

また、動作を行うにあたっては、ふらついたりして転倒する場合があります。周りの状態などに注意して、観察を行うようにしてください。

動作	イメージ	動作の説明と観察項目のチェックの仕方	記入例
① 腰を曲げる (前屈)	体幹・股関節の柔軟性 	両脚をまっすぐに伸ばしたまま、上半身を前に曲げて（おじぎをする）指を床につけることができるかを見ます。痛みが出ないところまで、曲げてください。 前屈して すぐに痛い場合は☑ してください。	0 ① 2 痛み☑
② 腰を反らせる (伸展)	柔軟性とバランス 	両脚を肩幅に開いて、まっすぐに伸ばしたまま、腰を反らします。痛みが出ないところまで、反らしてください。 腰を反らして すぐに痛い場合は☑ してください。	0 1 2 痛み☐
③ バンザイをする	肩関節の柔軟性 	両腕を耳につけるようにして、バンザイをします。 両腕を上げて 痛い場合は☑ してください。	0 1 2 痛み☐
④ 肘の曲げ伸ばしをする (手の平を上にして)	肘関節の柔軟性 	手の平を上向きにして 、肩の高さまで上げてから、手の平を肩につけるように、肘を曲げます。 また、肘が完全にまっすぐ伸びるかを見てください。 肘を動かすと 痛い場合は☑ してください。 肘に 変形がある場合は☑ してください。	0 ① 1 2 2 痛み☐ 変形☐
⑤ 手首を反らす	手関節の柔軟性 	手の平を下に向けて 、肩の高さのやや下までまっすぐに上げます。手首を反らせてみます。 手首を反らして 痛みがある場合は☑ してください。 手首に 変形がある場合は☑ してください。	0 ① 2 痛み☐ 変形☐
⑥ 片脚で立つ (目は開けて)	筋力・バランス 	目は開けたままで、片脚立ちを左右交互にやってください。5秒間、片脚で立ってられるかどうかを見てください。	0 1 ②
⑦ しゃがむ (足の裏を床につけたままで) ※腕は前でも良い	股・膝・足関節の可動性 	足の裏を全部つけて 下までしゃがむことができるかを見ます。手は後ろで組むか、前に伸ばしても良いです。かかどが上がる場合は1に○をつけてください。 しゃがむ時に足首、膝、股関節に 痛みがある場合は☑ してください。 足首や膝に 変形がある場合は☑ してください。	0 ① 2 痛み☑ (足首) 変形☐ ()
該当した数字の合計(点)			6
2点の項目の数(個)			1
チェック☑された数(個)			2