



元気☆元気

子吉小学校 保健室

No.4

令和7年5月12日(月)



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください



そろそろはじめましょう！^{ねっちゅうしょうよぼう}熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりといわれています。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすいためです。今から「暑さに負けない体づくり」を始めましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

朝ごはんのメニューに

塩分補給ができる

おみそ汁が
オススメです



子吉っこ寝る時刻の目安

1～2年：午後9時まで 3～4年：午後9時30分まで 5～6年：午後10時まで

先週の運動会練習では、寝る時刻が遅くなったり、朝ごはんをあまり食べていなかったりした人が体調を崩していました。元気に安全に活動するために、早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校するよう、ご家庭でのサポートをお願いします。



保健関係書類 提出のお願い

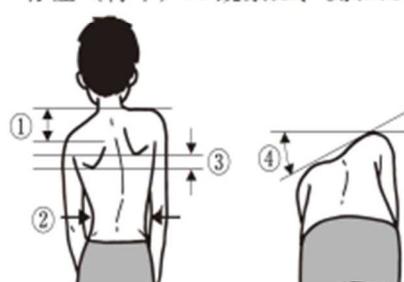
たくさんの書類があり申し訳ありませんが、記入と提出をお願いいたします。

対象学年	配付書類
1年	*日本スポーツ振興センター加入同意書 掛金は臨時集金として5月の校納金に含まれます。
1・4年	*心電図 個人票 既往歴の部分をご記入ください。 (クラブ名・血圧・身長・体重は空欄のままお願いします)
全校	*フッ化物洗口 保護者希望調査書
	*結核検診問診票 見開き左の予防接種欄もご確認ください。
	*脊柱・運動器保健調査票 記入例を見ながらご記入ください。

「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。上半身はただで、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（背中の上方面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、片脚で立ってい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