

ほけんだより 4月号

中之島小
ほけんしつ
2016.4.8 (No.1)

入学・進級おめでとうございます！新しい学校、新しい学年、新しいクラス・・・これから新しいこと、わくわくすることがたくさんあります。

1年間元気にすごせるように、からだのことや健康についてほけんだよりでお知らせします。おうちの人と一緒に読んでくださいね。



今年度お世話になります 学校医の先生

- 《内科》 小 山 佳 紀 先生 (こやま小児科)
- 野 村 康 晴 先生 (のむら内科医院)
- 《歯科》 青 島 潔 先生 (あおしまし歯科)
- 湯 川 直 彦 先生 (ゆかわし歯科医院)
- 《眼科》 鈴 木 美 都 子 先生 (すずき眼科)
- 《耳鼻科》 池 田 哲 也 先生 (いけだ耳鼻咽喉科池田クリニック)
- 《薬剤師》 大 岡 雅 子 先生 (たいりくやくきょくそのへてん)

さくねんど 昨年度から引き続き、みなさんの健康をまもるためにご協力いただき先生方です。よろしくお願いたします。



みなさん、はじめまして！

今年度から保健室にきました、神崎 成美 です。みなさんの心身の健康をサポートしていきます。よろしくお願いたします！



保健室をきもちよく利用するための



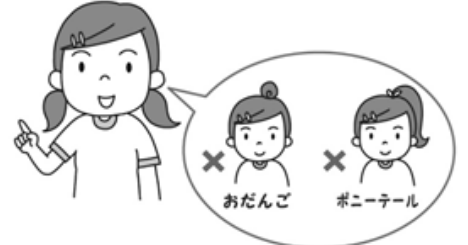
先生にことわって から来ましょう (緊急の場合を除く)	保健室に来た理 由を言葉で伝え てください	休養している人 がいるときは静 かにしてください	室内の器具を使 うときは声をか けてください	読んだ本は、も との場所に返し てから教室へ	すり傷は、水道 の水で洗ってか ら来ましょう

健康診断が始まります！ ～健診・検査に備えた準備を～

- しっかり入浴！
お風呂に入って清潔に。
- 耳そうじで、耳あかや汚れをとって。
- 長いままでは危険です。両手の爪は短く。
- メガネを使って
いる人は、持参を忘れずに。
- 耳や目にかかる髪は、結んでまとめて。
- 検診前の身だしなみ、きちんと歯みがきを。



- * 健康診断は体そう服で行いますので、忘れずに持ってきてください。
- * 身体測定の日、「おだんご」や「ポニーテール」にはしないでください。



4月

				8 (金) 始業式
1 1 (月) 入学式	1 2 (火)	1 3 (水) 尿検査 身体測定 (全学年)	1 4 (木) 視力検査 (6年)	1 5 (金) 視力検査 (5年)
1 8 (月) 視力検査 (4年)	1 9 (火) 視力検査 (3年)	2 0 (水) 視力検査 (2年)	2 1 (木) 歯科健診 (2, 4, 6年) 尿検査2次	2 2 (金)
2 5 (月) 視力検査 (1年)	2 6 (火) 参観日	2 7 (水) 聴力検査 (6年)	2 8 (木) 歯科健診 (1, 3, 5年)	2 9 (金) 昭和の日

裏面もお読みください

保護者の方へ

今年度、学校での健康診断が変わります。

★主な改正点

- 座高の検査について、**必須項目から削除**されます。(身長・体重の成長バランスをみることで成長障害の発見や発育の評価を行うことになりました。座高は測りません。)
それに伴い、子どもたちの発育を評価する上で、平成28年度から**成長曲線を活用**することになりました。初年度は・(点)ですが、年々つながっていくと発育のバランスがみえてきます。
- 寄生虫卵の有無の検査**(ぎょう虫検査)は**必須項目から削除**されます。(理由:寄生虫卵の検出率はここ10年間で1%以下と非常に少ないため。)
- 『**四肢の状態**』を**必須項目として加える**とともに、四肢の状態を検査する際は、**四肢の形態及び発育並びに運動器の機能の状態に注意**することを決めました。
- 保健調査の充実**。学校医・学校歯科医がより効果的に健康診断を行うため、**保健調査を全学年において行うこと**になりました。(歯科・運動器検診の保健調査が追加されました。)

★脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態について

成長過程にある子どもたちの脊柱・胸郭・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付けられます。

運動器の外傷や傷害は命に関わることもまれなだけに軽視されがちですが、小さな異常を放置すれば大きな障害になる恐れがあるので子どもたちの成長を見守っていく必要があります。

そこで、...



昨年度3月に、運動器検診のやり方の練習を学校でしました。特に、片足立ちやしゃがみ込む運動は、事前に数回、練習をしておかないと子どもたちが戸惑う場面が予想されます。また、練習をしておくことで、本当にその運動ができないのか、ただその動きに慣れていないかがわかります。春休みもはさみましたので、家庭のほうでも練習してみてください。

★運動器検診の流れを説明すると...



①保健調査票(家庭でのチェック)

ご家庭で子どもの状態を見て記入した後、学校へ提出していただきます。記入漏れのないようにしてください。(調査票は5月に配布予定)

②学校における事前チェック

家庭から提出された保健調査の整形外科のチェックがある項目を整理し、日常の健康観察等(歩行・立ち上がり・姿勢・運動時の不自然な動きなど)の情報を整理します。

③健康診断(学校医による検診)

整理された情報を健康診断の際には、学校医に伝え、側弯症の検査をします。また、四肢の状態については、入室時の姿勢・歩行の状態なども見て必要に応じて学校医が検査します。



④総合判定

学校医の健診などで異常が疑われる場合には医療機関の受診をお勧めします。その場合は、ご家庭より専門医がいる病院を受診し、結果を学校に提出してください。



運動器検診保健調査票

見本

年 組 番 名 前

保護者名

この検査(運動器検診)は、成長発達過程にある児童生徒等の脊柱・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに役立てるために行います。

保護者の方は、この機会にお子様と会話しながら家庭でチェックしていただき、太枠の中のあてはまるものに○をつけてください。

	保護者記入欄	学校医記入欄
1	<p>図の①～④の部位について、観察してください。</p> <p>①両肩の高さの差 (ない・ある)</p> <p>②両肩甲骨の高さ・位置の差 (ない・ある)</p> <p>③左右のウエストラインの曲がり方の差 (ない・ある)</p> <p>④前屈した左右の背面の高さの差 (ない・ある)</p>	<p>4つのチェックポイント (複数回答可)</p> <p>①両肩の高さの差 (ない・ある) ①要受診 ②その他 ()</p> <p>②両肩甲骨の高さ・位置の差 (ない・ある) ()</p> <p>③左右のウエストラインの曲がり方の差 (ない・ある) ()</p> <p>④前屈した左右の背面の高さの差 (ない・ある) ()</p>
2	<p>身体を曲げたり、そらしたりしたときに腰に痛みがでませんか。</p> <p>曲げた時 ①痛まない ②痛む ③その他 ()</p> <p>そらした時 ①痛まない ②痛む ③その他 ()</p>	<p>前屈 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>後屈 ①要受診 ②その他 ()</p>
3	<p>バンザイした時、両うでが耳につきますか。</p> <p>右うで ①つく ②つかない ③その他 ()</p> <p>左うで ①つく ②つかない ③その他 ()</p>	<p>右腕 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>左腕 ①要受診 ②その他 ()</p>
4	<p>手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、完全に伸びますか。また、指を肩につけて完全に曲がりますか。</p>	<p>右ひじ (複数回答可) ①完全に伸びたり曲がったりする ②完全に伸びない ③完全に曲がらない ④その他 ()</p> <p>左ひじ (複数回答可) ①完全に伸びたり曲がったりする ②完全に伸びない ③完全に曲がらない ④その他 ()</p> <p>右肘 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>左肘 ①要受診 ②その他 ()</p>
5	<p>片あし立ちすると身体がかたむいたり、ふらつきたりしませんか。(左右交互にやってください)</p>	<p>右あし立ち (複数回答可) ①かたむいたり、ふらつかないで立てる ②かたむく ③ふらつく ④立たない ⑤その他 ()</p> <p>左あし立ち (複数回答可) ①かたむいたり、ふらつかないで立てる ②かたむく ③ふらつく ④立たない ⑤その他 ()</p> <p>右脚 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>左脚 ①要受診 ②その他 ()</p>
6	<p>足のうらを全部ゆかにつけて、完全にしゃがめますか(両足の幅は肩幅、つま先は軽度開く)。</p>	<p>①しゃがめる ②しゃがめない ③その他 ()</p> <p>①要受診 ②その他 ()</p>
7	<p>現在、取り組んでいるスポーツがありますか。</p>	<p><input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> スポーツ名 ()</p>
8	<p>上記1～6に関連して、現在治療中の疾患や既往症がありますか。</p>	<p><input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> 疾患名 ()</p>

4	<p>手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、完全に伸びますか。また、指を肩につけて完全に曲がりますか。</p>	<p>右ひじ (複数回答可) ①完全に伸びたり曲がったりする ②完全に伸びない ③完全に曲がらない ④その他 ()</p> <p>左ひじ (複数回答可) ①完全に伸びたり曲がったりする ②完全に伸びない ③完全に曲がらない ④その他 ()</p> <p>右肘 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>左肘 ①要受診 ②その他 ()</p>
5	<p>片あし立ちすると身体がかたむいたり、ふらつきたりしませんか。(左右交互にやってください)</p>	<p>右あし立ち (複数回答可) ①かたむいたり、ふらつかないで立てる ②かたむく ③ふらつく ④立たない ⑤その他 ()</p> <p>左あし立ち (複数回答可) ①かたむいたり、ふらつかないで立てる ②かたむく ③ふらつく ④立たない ⑤その他 ()</p> <p>右脚 ①要受診 ②その他 ()</p> <p>左脚 ①要受診 ②その他 ()</p>
6	<p>足のうらを全部ゆかにつけて、完全にしゃがめますか(両足の幅は肩幅、つま先は軽度開く)。</p>	<p>①しゃがめる ②しゃがめない ③その他 ()</p> <p>①要受診 ②その他 ()</p>
7	<p>現在、取り組んでいるスポーツがありますか。</p>	<p><input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> スポーツ名 ()</p>
8	<p>上記1～6に関連して、現在治療中の疾患や既往症がありますか。</p>	<p><input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> 疾患名 ()</p>

学校医所見欄 特に気になることはありません。
 主治医の指示に従ってください(上記8で疾患名をお答えの場合)。
 専門医(整形外科)の受診をおすすめします。
※受診の際は、この「運動器検診保健調査票」をご持参ください。

学校医