

ほいすんだより☆8月

根来小学校 2020年

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。今年は今までと違い短い夏休みですが、どんなふうにご過ごそうかな…と考えるだけでもワクワクしてきますね。夏休みを楽しく過ごすには、元気が一番大切です。しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう！



生活習慣が大切なのはなぜ？

生活習慣の基本は **食事・運動・睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

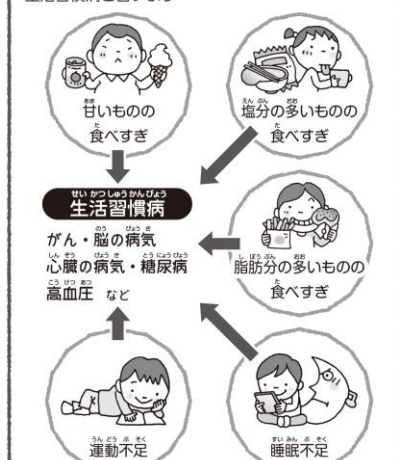
未来の自分のために



子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います



以前視力手帳をもらって、まだ返却していない人は学校まで提出してください。

耳鼻科検診の日程は、決まり次第連絡致します。

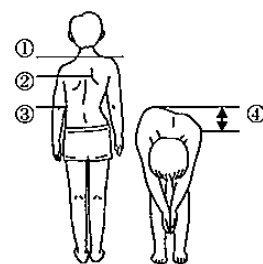
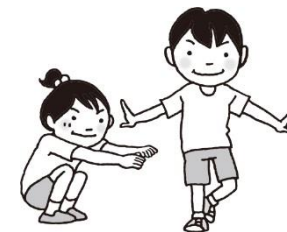


9月	1日 (火)	身体測定 (全学年)
	3日 (木)	内科検診 (4～6年)
	8日 (火)	眼科検診 (全学年)
	10日 (木)	内科検診 (1～3年)
10月	1日 (木)	歯科検診 (4～6年)
	8日 (木)	歯科検診 (1～3年)

運動器検診について

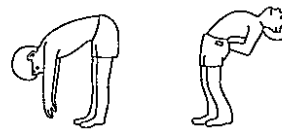
運動器検診とは、からだを動かすしくみ（骨・筋肉・関節）の異常を早期に発見し、専門医にみてもらうことが目的です。

慣れない動きがあると思いますので、ご家庭でも、下記のポイントを参考に、お子様と会話しながら動きを練習してみてください。



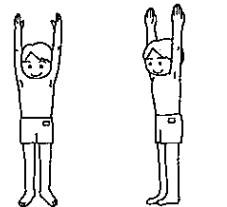
《1. 脊柱側弯症等のスクリーニング》

- ① 両肩の高さの差はありませんか？
- ② 両肩甲骨の高さ、位置の差はありませんか？
- ③ 左右のウエストラインの曲がり方の差はありませんか？
- ④ 前屈した際、左右の背面の高さの差はありませんか？



《2. 脊椎分離症等のスクリーニング》

- ① 身体を曲げた時、腰が痛みませんか？
- ② 身体をそらしたとき、腰が痛みませんか？



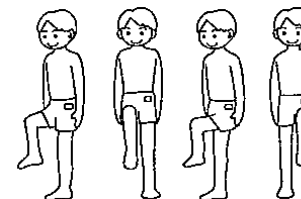
《3. 野球肩等のスクリーニング》

- ① 両肘を伸ばし、前方からバンザイをした時、両腕が耳につきますか？



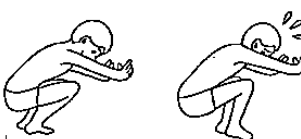
《4. 野球肘等のスクリーニング》

- ① 手の平を上に向けて腕を伸ばした時、完全に伸びますか？
- ② 肘を曲げた時、肩に指が付きますか？



《5. 大腿骨頭すべり症、ペルテス病、先天性股関節脱臼、オスグッド病等のスクリーニング》

- ① 片足で5秒間立てますか？
* かたむいたり、ふらついたりしませんか？
- ② 足の裏を全部ゆかにつけたまま、しゃがめますか？
* 両足の幅は肩幅、つま先は軽く開く



動きができない、動かすと痛いからこの病気である、ということではありません。しかし、運動器の異常などを早期に発見することは、将来的な問題を早期に予防することに繋がります。

裏面もご確認ください

内科検診・歯科検診に関わる調査票の提出について

学校保健安全法施行規則の一部改正により、平成28年4月より新しく「運動器検診」が追加され、「内科・結核・運動器検診」として実施することになりました。結核・運動器検診は、記入していただいた問診票をもとに内科検診と並行して行います。つきましては、下記をご一読いただき、必ず保護者の方が問診票・保健調査票にご記入くださいますようお願いいたします。

提出締め切り：8月21日（金）

○結核問診票（右面の記入例を参考にしてください。）

- ・**記入日、保護者名、児童氏名、押印等**、記入もれがないようにお願いします。
- ・問診項目に該当した場合は、学校医の診察の資料とするため、補助資料を作成し、再度お尋ねすることになります。

○運動器検診保健調査票（下記の記入例を参考にしてください。）

- ・ご家庭でお子様と会話しながら、保健調査票に記載されている動き等についてチェックしていただき、保護者記入欄のあてはまるものに○をつけ、必要事項をご記入ください。

○保健調査票（歯科用）

- ・当てはまる項目に○をご記入ください。
- ・4月にご記入いただいた学年は、当時と変わったところがないかご確認ください。

運動器検診保健調査票記入例

運動器検診保健調査票

年 組 番 名 前		保護者名
この検診（運動器検診）は、成長発達中の児童生徒等の肩・肘・腕・膝・足関節の疾患及び異常を早期に発見・治療するために実施します。		
児童名・保護者名を忘れないようにお願いします。		
1	 ① 背中の高さの差 ☐ ①ある ☐ ②ない ② 肩甲骨の高さ・位置の差 ☐ ①ある ☐ ②ない ③ 左右のウエストラインの曲がり方の差 ☐ ①ある ☐ ②ない ④ 前屈した左右の背面の高さの差 ☐ ①ある ☐ ②ない	★4つのチェックポイント ☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③
2	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。 ☐ ①痛くない ☐ ②たまに痛む ☐ ③その他	☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③
3	バンザイした時、両うでが耳につきますか。 ☐ ①つく ☐ ②つかない ☐ ③その他	☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③

4	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。 ☐ ①完全に伸びる ☐ ②完全に曲がる ☐ ③完全に伸びない ☐ ④完全に曲がらない ☐ ⑤その他	☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③
5	片あし立ちすると身体がかたむいたり、ふらついたりしませんか。（左右交互にやってください） ☐ 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	☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③
6	足のうらを全部ゆかにつけて、完全にしゃがめますか。 ☐ ①しゃがめる ☐ ②しゃがめない ☐ ③その他	☐ ①要受診 ☐ ②その他 ☐ ③
7	現在、取り組んでいるスポーツがありますか。	☐ ない ☐ ある スポーツ名（ 水泳 ）
8	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。	☐ ない ☐ ある 疾患名（ 脊柱側弯症 ）

