



3 学期も残りあと 1 か月です。それぞれが立てた目標への達成状況はどうでしょうか。健康管理はどうでしょうか。事故なく・けがなく・病気なく過ごせたでしょうか。この一年間の最後のまとめをお願いします。

3 年生の皆さんは入試と卒業式を控えています。一人一人が自身の健康管理に努めてください。

◎大切なお知らせ◎

4月の健康診断の内容が一部 変わります

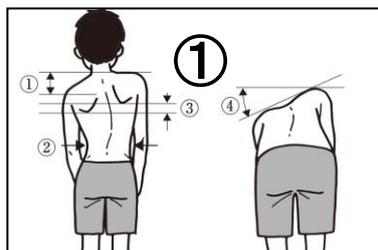
- 変更点
1. 必須項目から座高が削除
 2. 身長・体重を用いて成長曲線・肥満度曲線の積極的な活用
 3. 保健調査を全学年で実施
 4. 運動器検診を実施

運動器とは？

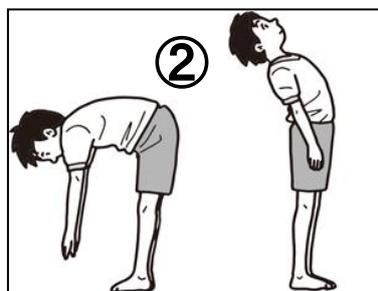
じんたい けん
骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など

運動器検診とは？

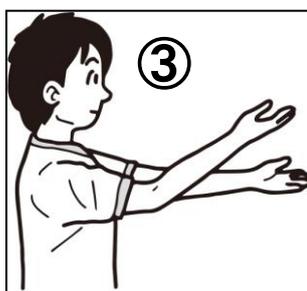
4月に運動器検診問診票を配布する予定です。



①肩の高さ ②ウエストライン（脇線）
③肩甲骨の位置 ④肋骨隆起



屈曲時の痛み 伸展時の痛み



両腕を伸ばすと、片方だけまっすぐ伸びない。



片脚立ちすると、ふらつく（左右ともにチェック）。
ふらつく。後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。

（イラスト出典：日本学校保健会）

運動器検診問診票			
※記入場の注意：保護者の方はお子さんと一緒に解説の図を見ながら記入してください。			
学校	年	組	番
氏名			
1 お子さんは継続して特定のスポーツをしていますか。	いいえ	はい	
→「はい」の場合、種目と継続年数をご記入ください。	①種目	【	】【
・種目が複数の場合も記入してください。	②継続年数	【約 年 月】	【約 年 月】
2 お子さんは現在、骨、関節や背骨のけがや病気で治療していますか。	いいえ	はい	

②～④の検査項目の動作を学校で健康診断前に練習する予定です。これらの動作を正しく行うことで、運動器に何か問題があるか確認することができます。①～④の動作は運動器検診問診票の各項目に当てはまります。家庭と学校での観察後、学校医による内科検診を受けることになります。

◎ 1年間の保健室来室理由とけがの種類◎

保健室来室理由		けが		けがの部位	
1.	気分不良	1.	擦過傷	1.	足
2.	頭痛	2.	打撲	2.	手の指
3.	腹痛	3.	突き指	3.	ひざ
4.	鼻出血	4.	ねんざ	4.	手・腕
5.	吐き気・嘔吐	5.	切り傷	5.	足の指

上から人数の多い順になっています。朝、登校する時点で気分不良の場合には、体温測定する・家の人と相談するなどしてください。またけがに関しては、3学期は突き指やねんざで来室する女子生徒が多かったです。運動をするときは安全面も考えましょう。無理をすると、大きなけがにつながります。

花粉症対策をしていますか？



申請忘れはありませんか？

学校管理下でけがにより病院を受診した生徒は、日本スポーツ振興センター災害給付制度の対象となります。申請がまだの生徒は、3月中に担任または保健室へ申し出てください。

3年生の場合、中学校生活で負傷したけが等に関して、進学先の高校で申請をすることができません。

色覚の検査について

色覚は平成15年度の健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望者に対しては個別に実施することが可能です。希望者の方は、ぜひご相談ください。