

元気<sup>げんき</sup>にすごすためには、規則<sup>きそく</sup>正しい生活<sup>せいかつ</sup>を送る<sup>おく</sup>ことが大切<sup>たいせつ</sup>です。もしも、体<sup>からだ</sup>や心<sup>こころ</sup>が

しんどい時<sup>とき</sup>にはおうちの方<sup>かた</sup>や学校<sup>がっこう</sup>の先生<sup>せんせい</sup>にお話し<sup>はな</sup>しましょうね。



## て あし つめ ＜手・足の爪<sup>つめ</sup>がのびていませんか？＞

まいしゅう つめ き き ていきてき つめ き  
～毎週、爪<sup>つめ</sup>を切る日<sup>ひ</sup>を決めて定期的<sup>ていきてき</sup>に爪<sup>つめ</sup>を切りましょう～

つめがのびていることで、けがをすることがあります。

- ・じぶんのからだやともだちをひっかく、きずをつけてしまう
- ・なにかにひっかかって、われたり、はがれたりする
- ・かゆいところをかいて、きずになる



このように、自分<sup>自分</sup>だけではなく、周りの友だち<sup>友だち</sup>にもけがをさせてしまうことがあります。

みなさんは、たくさん<sup>たくさん</sup>のものに触<sup>ふ</sup>れています、目<sup>め</sup>に見えるものだけではなく、細菌<sup>細菌</sup>やウイルスなどにも触<sup>ふ</sup>れています。爪<sup>つめ</sup>がのびていると、爪<sup>つめ</sup>の間にたまっていきます。爪<sup>つめ</sup>の間は洗<sup>あら</sup>うことが難しい部分<sup>部分</sup>ですから、その状態<sup>状態</sup>で、食事<sup>食事</sup>をしたりすることで体<sup>体</sup>の中に、汚れ<sup>汚れ</sup>や細菌<sup>細菌</sup>などが入<sup>い</sup>ってしまいます。そうならないように、爪<sup>つめ</sup>を切<sup>き</sup>って、清潔<sup>清潔</sup>な手指<sup>手指</sup>にしましょう。

\*今年も、保健委員会主催 「歯・口の健康啓発標語コンクール」  
で2年生以上<sup>2年生以上</sup>のみなさんが標語<sup>標語</sup>づくりに取り組んでいます。



保護者の方へ <お子さんに十分な量の水とうのお茶を持たせてください>

\*水とうのお茶は、できれば1リットル程度以上は持たせてください。ただし個人差があるので、お子さんに聞いて適量<sup>適量</sup>を持たせてください。(始業前に飲みきっている児童もいます。)

\*空いたペットボトルにお茶を入れてくるのは、衛生上、あまり望ましいとはいえませんが、可能ならば、大きめの水とうをお願いいたします。



\*ペットボトルのお茶を冷凍庫で凍らせて持ってくると、氷が溶けるまでに時間がかかり、必要<sup>必要</sup>なときに十分な水分補給<sup>水分補給</sup>ができなかったり、冷たすぎてお腹を冷やす場合もありますので、ペットボトルのお茶を冷凍庫で凍らせるのは控えてください。

<本校で出ている感染症> 感染性胃腸炎の症状・その他発熱を伴う感染症

\*発熱していなくても、体調不良の場合は自宅でゆっくり休養するようにしましょう。

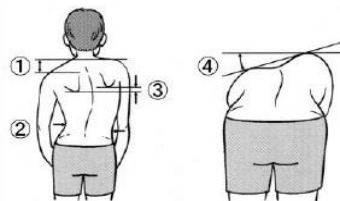
保護者の方へ

## そくわんしょう 内科検診の側弯症検査について

毎年度、検診前に保護者の方に「運動器検診保健調査票」にご記入いただき、お子さんの背中の変形等をチェックできる体制が取られるようになっていきます。これは、保護者と学校医、両者の目を通すことで少しでも見落としを防ごうという取り組みです。

まず、まっすぐ前を向き、「気をつけ」をした後、背部から以下のチェックを行います。

- 【1】肩の高さの左右差
- 【2】ウエストラインの左右差
- 【3】肩甲骨の位置の左右差
- 【4】前屈させて肋骨隆起（背中の高さの左右差）を確認



（画像出典：運動器の健康・日本協会 学校での運動器検診の手引き[1]より抜粋）

学校保健安全法・東大阪市教育委員会指導の下、学校医の先生と確認し、この検査を行うためには、体操服を着たままでできないので、他の児童に見られることがないようにプライバシーに配慮し、一人ひとり検査をするスペースに入り、上半身裸で行っています。ブラジャーをつけている場合はブラジャーをつけたままで行っていますが、肩甲骨や背骨が隠れていると正確な検査をすることができません。肩甲骨や背骨が見えるブラジャーで検査をしていただくことが大切です。

＊胸部の下、肩甲骨・背骨が見えない下着の場合は脱ぐことになります。

＊内科検診について不安をお持ちの方は、検診前に担任までご連絡ください。

内科検診では、心音や呼吸音の異常、肩甲骨や背骨のゆがみ、胸郭の異常や皮膚疾患の有無などを調べています。内科の校医さんは異常を見落とさないよう、一人ひとり丁寧に診てくださっています。

### 「小児の脊柱側弯症」症状

せぼね（脊椎）が柱状につながった状態を脊柱といいます。ヒトの脊柱は7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、仙骨、尾骨で成り立っています。正常の脊柱は前あるいは後ろから見ると、ほぼまっすぐです。側弯症では脊柱が横（側方）に曲がり、多くの場合脊柱自体のねじれを伴います。

側弯症が進行すると側弯変形による心理的ストレスの原因や腰痛や背部痛、肺活量の低下などの呼吸機能障害、まれに神経障害を伴うことがあります。学校検診で早期に発見されることが少なくありません。適切な矯正治療によって改善できます。中には大人になって初めてわかり、手術するしかない状態になっていることもあります。脊柱側弯症は手遅れにならないよう、早期の発見と適切な対処が重要です。



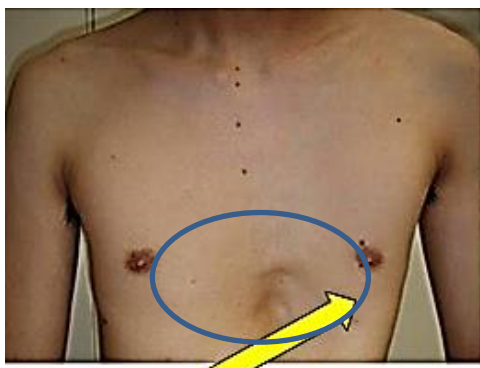
肩甲骨や背骨のゆがみ、胸郭の異常もみられているんだね。

上半身裸になるのは正確に検診を受けるために必要なんだね



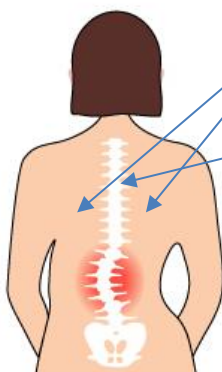
ないかけんしん    じょうはんしんはだか    けんしん  
内科検診は上半身裸で検診をうけます。  
それはどうしてかな？

ないかけんしん    こうい    むね    ほね    いじょう    み  
内科検診で校医さんが「胸の骨の異常」を見つけてくださることがあります。



きょうかくいじょう  
胸郭異常（むねがへこんでいる）

ないかけんしん    こうい    せなか    ほね    いじょう    み  
内科検診で校医さんが「背中の骨の異常」を見つけてくださることがあります。



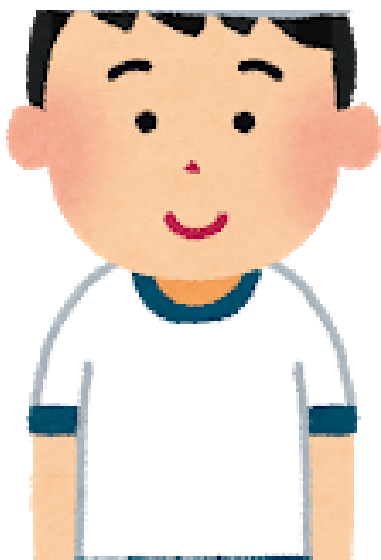
けんこうこつ    い    ち    など    いじょう  
• 肩甲骨の位置等の異常もみめます。

せぼねぜんたい  
• 背骨全体をみめます。

うえ    ほう    ちゅうおう    ま  
（上の方や中央が曲がっていることもあります。）

せきちゅう  
脊柱そくわん（せぼねがまがっている）

ふく き けんさ  
服を着たまま検査ができるでしょうか？



そうですね。

むね ほね いじょう ふく き み  
「胸の骨の異常」は服を着たままだと見えませんね。

せなか ほね いじょう ふく き み  
「背中の骨の異常」も服を着たままだと見えませんね。

ない かけんしん むね ほね いじょう せなか ほね いじょう はや  
内科検診で「胸の骨の異常」や「背中の骨の異常」がわかって、早くに  
ちりょうをはじめてなおる場合もあります。

ない かけんしん ただ う おとな はじ しゅじゅつ  
内科検診を正しく受けないと、大人になって初めてわかり、手術をしなければなら  
なくなってしまうことがあります。そうならないように、ただ、ない かけんしん  
正しく内科検診を受ける

ことが大切です。\*このほか、ない かけんしん しんぞう はい おと  
内科検診では心臓や肺の音、ひふのじょうたいをみてもらっています。



けんこうこつ せほね  
肩甲骨や背骨のゆがみ、  
きょうかく いじょう  
胸郭の異常もみてもら  
っているんだね。

じょうはんしんはだか  
上半身裸になるのは  
せいかく けんしん う  
正確に検診を受けるた  
めに必要なんだね

