

## \* ご家庭での運動器チェックをお願いします \*

運動器健診とは、早い段階で疾病や異常を発見し、健全な発育・発達につなげることを目的に実施します。

「なぜ、運動器健診が必要か」と言うと、現在、運動不足の子どもたちと、運動過多の子ども達がいいて運動に関する“二極化”が問題となっています。

運動不足の子どもは、体力・運動能力の低下だけでなく、運動器の機能不全（体が固い）の状態がみられるため、運動やスポーツを行うことでケガや故障の起こしやすい状況にあると言えます。また、運動過多の子どもは、特定のスポーツを専門的に行っていることにより起こるスポーツ障害が多く見られます。

運動器健診の実施方法は、①ご家庭で行う第1次観察、②学級担任や養護教諭が行う第2次観察、③学校医が行う運動器検診から判断を行います。いつもお子さんの様子を見ている保護者の方が行う第1次観察はとても重要となりますので、下記の項目を確認しながらお子さんの様子を観察し、保健調査票へ記入いただきますようお願いいたします。

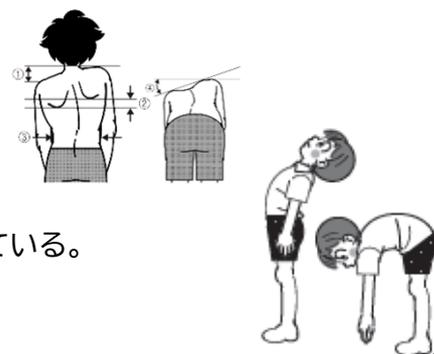


### 運動器とは??

骨や筋肉、関節、神経などの体を支えて動かすために欠かせない器官のことです!

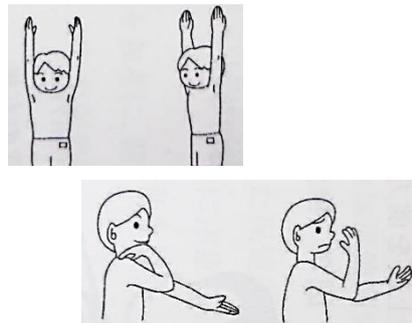
### 1、背骨、腰の異常がないかチェックしましょう!

- からだの前方や後方から見て、背骨が左右に曲がっている。
- からだを前屈したときに、背骨や腰の高さに違い(左右差)がある。
- からだを横から見たときに、背骨が丸くなっていたり、逆に反りすぎている。
- からだを前屈したり、後屈したりするときに痛みがある。



### 2、肩、肘の異常がないかチェックしましょう!

- 肩関節に痛みや動きの悪いところがある。
- バンザイをした時、両腕または片腕が耳につかない。
- 肘関節に痛みや動きの悪いところがある。
- 手のひらを上に向けて腕を伸ばした時に①完全に伸びない  
②完全に曲がらない③手指が肩につかないことがある。



### 3、股関節、膝関節の異常がないかチェックしましょう!

- 下肢の動きが悪いところや痛みがある。
- 片脚立ちをするとからだが傾いたり、ふらつく。  
(5秒以上できるか交互左右に行う)
- 足の裏を全部床につけて、完全にしゃがむことができない。

