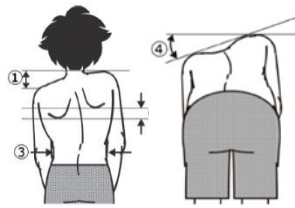


☆☆運動器検診 今年もあります☆☆

4月の健康診断の項目に、今年も『運動器検診』があります。みなさんにはアンケートに記入してもらうことになるので、4月までに質問1～6を、家で確認しておいてください。特に質問1は自分では確認できないので、おうちの人に見てもらいましょう。この機会に自分の体の動きに注目してみてください！！

質問1. 背骨が曲がっていませんか？

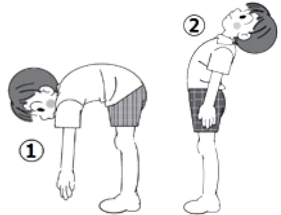
ここをチェック☆



- ① 肩の高さに違いはありませんか？
 - ② 肩甲骨の高さに違いはありませんか？
 - ③ ウエストラインに違いはありませんか？
 - ④ 体を前に倒したとき、左右の背中の高さの違いはありませんか？
- ⇒裏面①へ

質問2. 腰を動かしたときに痛みがありませんか？

ここをチェック☆



- ① 身体を前に倒した時、痛みがありませんか？
 - ② 身体を後ろに倒した時、痛みがありませんか？
- ⇒裏面②へ

質問3. 肩の動きで悪いところはありませんか？



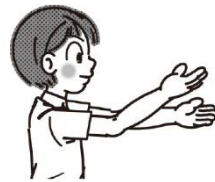
ここをチェック☆

腕を前から回してバンザイした時、腕が両耳につきますか？

⇒裏面③へ

質問4. 腕の動きで悪いところはありませんか？

ここをチェック☆



手のひらを上に向けてうでを伸ばした時、肘が完全に伸びますか？また、肘を曲げると、肩に指先がつきますか？

⇒裏面④へ

質問5. 片足立ちできますか？

ここをチェック☆



片足立ちができますか？

⇒裏面⑤・⑥へ

質問6. しゃがみこみはできますか？

ここをチェック☆



足の裏を全部つけてしゃがめますか？

⇒裏面⑤・⑥へ

保健室からのお願い



①保健室で借りたものを返してください！！

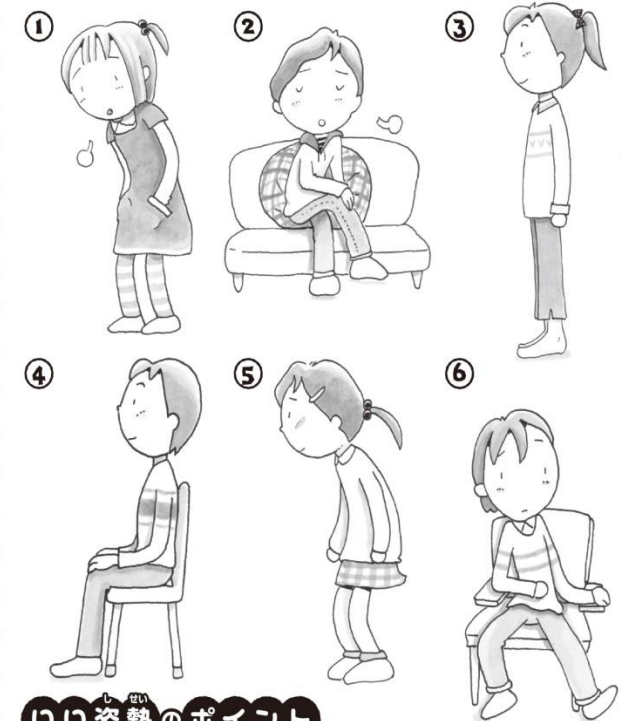
☆ナプキン ☆マスク ☆ペットボトル

保健室で借りたものを返し忘れている人は、必ず返しに来てください。一人ひとりがルールを守ってくれないと、貸せるものが無くなり、必要なときに貸せなくなります。借りたものは返す。基本的な社会のルールです。

②病院を受診した結果を提出してください！！

健康診断の結果、『受診勧告書』という用紙をもらっている人は、病院を受診し、その用紙に結果を記入してもらい、担任または保健室まで提出してください。受診はしたけど用紙をなくしてしまった人は、結果を知らせにきてください。

正しい姿勢はどれだ!?



正しい姿勢のポイント

立っているとき.....

- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき.....

- 太もも(足)と背中が90度になっている
- イスに深くこしかける ● 床に両方の足のうらをつける

運動器検診では、このような異常がないかを調べています

表面の動きを
チェックして
おいてね



☆ 側弯症

背骨がねじれながら横に曲がった状態で、悪化すると背骨ばかりか胸郭も変形し、生活に支障をきたします。7割が原因不明で、8割が女性で思春期に進行します。

① 背骨

☆ 野球肘

くりかえしボールを投げることによって肘への負担が大きくなりすぎることが原因です。肘の外側で骨同士がぶつかって、骨・軟骨が剥がれたり痛んだりします。また、肘の内側では靭帯・腱・軟骨が痛みます。

④ 肘

☆ テニス肘（上腕骨外側上顆炎）

肘の外側にある、骨の出っ張った部分についている筋肉の使い過ぎによる炎症です。ものを持ち上げたり、タオルを絞ったりすることなどで肘に痛みが出ます。

⑤ 股関節

☆ ペルテス病

発育期（4～8歳）に大腿骨頭（股の付け根の骨）に栄養を与えている血行が途絶えて、大腿骨頭が変形する病気です。股関節だけでなく膝に痛みがあり、歩くと痛みが増します。

☆ 大腿骨頭すべり症

思春期に股の付け根の骨がすべったり、ずれたりする病気です。股関節や膝、足が痛くなります。歩行で痛みが増します。

③ 肩

☆ リトルリーグショルダー（上腕骨近位骨端線離開）

【野球肩】ともいいます。腕を挙げてから力を入れて振り下ろす動作をくりかえすこと（野球の投球など）で、上腕骨の成長軟骨がすれたり、はがれたりする病気です。

② 腰

☆ 腰椎分離症

負荷をかける動作のくりかえしによる疲労骨折で、使いすぎ症候群の一つです。

☆ 椎間板ヘルニア

背骨は24個の骨が積み木のように重なっていて、この骨と骨の間には椎間板とよばれる軟骨があり、クッションの役割をはたしています。その椎間板の一部が外に飛び出した状態です。腰や足に痛みがあります。

⑥ 膝

☆ 半月板損傷

膝関節のクッションと安定を保つ役割を持っている半月板が傷つくことです。運動時の痛みや引っかかり感があります。

☆ オスグッド病

膝を伸ばす力のくり返しにより、すねの骨の成長線に過剰な負荷がかかって成長軟骨部が剥がれるものです。膝のお皿の下のお骨が徐々に出てきて、痛みがあります。時には、赤く腫れたり、熱を持ったりします。

☆ ジャンパー膝

膝への強い衝撃を伴うジャンプ動作をくりかえすことで、膝を動かす腱が傷つき炎症を起こすものです。

