



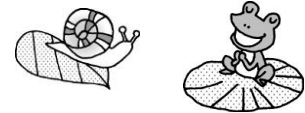
千葉市立稲毛高等学校  
千葉市立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

6月の保健だよりは…

### 今年度から新たに導入された「運動器検診」について特集します！！

4月の保健だよりでもお知らせしましたが、法律の改正に伴い、今年度から「運動器検診」が健康診断に加わりました。保護者の方には、4月の保健調査で運動器の動きや痛みを確認していただき、その後、体育の授業で再度チェックをしました。中学生の検診は既に終了しましたが、高校生で該当する生徒は6月の内科検診で、学校医に診ていただきます。

そこで、6月の保健だよりでは「運動器検診」をテーマに、なぜ今導入されたのか？ どのような意義があるのか？ など特集したいと思います。



#### Q：そもそも、「運動器」ってなに？

A：からだを支えたり動かしたりする器官のこと。骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などの総称です。

#### Q：なぜ、「運動器検診」が始まったの？

A：現代の子供たちは、「運動不足」と「運動過多（オーバークラス）」の二極化が問題になっています。これまでの調査研究から、何らかの運動器疾患・障害を有する子供たちが1～2割いると推定されています。運動器疾患を早期発見・治療し、生涯、健康でいきいきとした生活を送れるよう、「健康寿命」を伸ばすことがねらいの一つです。



### あなたはスポーツが好きですか？

#### <スポーツが好きな人>

幼いころから特定のスポーツを長くやっている人  
に、「スポーツ障害」が多くみられます。初期に治療  
すれば大抵よくなりますが、放置すると  
障害が残ってしまい、スポーツを続ける  
どころか日常生活にまで影響がでること  
もあります。



#### <スポーツが苦手な人>

運動不足の人は、体力・運動能力の低下や「から  
だが硬い」などの問題が起きやすいです。しゃがみこ  
みや片足立ちができないなどの症状  
があれば、大きなけがや故障をしや  
すくなります。



♪・・・ちよっと、ひとやすみ・・・♪

**梅雨の季節**に気をつけよう！

ヒントを見てパズルを完成させよう！  
全部ひらがなが入ります

①②③には、  
それぞれ同じ文字が入るよ

A	□	□	□	□	□	□	□	□	□	ヒント	梅雨に急増。予防3原則は、菌やウイルスを つけない・増やさない・やっつける
B	□	□	□	□	□	□	□	□	□	ヒント	梅雨にも発症。予防は、無理をせず・水分補 給を忘れずに
C	□	□	□	□	□	□	□	□	□	ヒント	〇〇〇〇〇がまねく交通事故。雨の日に多くなります

## 「運動器検診」で見つかる代表的な疾患を部位別に紹介します。

### 腰

腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある。

- 後ろに反らすことにより痛みが誘発された場合、「腰椎分離症」の可能性はある。  
また、悪い姿勢を続けることで背骨に負担がかかり、痛みが生じていることもある。

### 上肢（肩・肘）

肩に痛みや動きの悪いところがある。バンザイをして、上腕が耳につくか注意。

- 痛みや動きの悪いところがあった場合、「野球肩」の可能性はある。

肘を完全に伸ばせない、左右差がある。肘を曲げた時に、手指が肩につかない。

- 痛みや動きの悪いところがあった場合、「野球肘」の可能性はある。



### 下肢（股関節・膝関節）

膝に痛みや動きの悪いところがある。

- 膝のお皿の下の骨の周囲を痛がる場合（腫れることもある）は、「オスグッド病」を疑う。成長期は関節軟骨が未発達であるため、繰り返される負荷によってダメージを受けやすい。また、発症初期では痛みが無く、動きが悪い、ひっかかるなどの症状だけの場合もあり、膝がうまく曲げられない場合は注意が必要である。それ以外にも、ランナー膝（膝蓋大腿骨関節障害）、ジャンパー膝（膝蓋靭帯炎）など、膝の疾患はスポーツを熱心に行っている小・中・高生に多くみられる。



片脚立ちが5秒以上できない。しゃがみ込みができない。

- ペルテス病（3-12歳の男子に多い）、大腿骨頭すべり症（10-14歳の肥満型の男子に多い）、発育性股関節形成不全（先天性股関節脱臼）等の可能性がある。また、しゃがみ込みができない場合は、洋式の生活を送っているために、日常的に「しゃがみこむ」動作をやったことがない場合もある（この場合は、少し繰り返すと可能となる）。



下腿部から足部にかけて痛みや動きの悪いところがある。

- 下腿部から足部にかけての痛みは、スポーツによるオーバーユースが原因で、疲労骨折が多い。下肢に痛みや腫れがある場合、その部位に疾患がある場合もあれば、背骨の疾患（椎間板ヘルニア等）などが原因の場合もあるので注意が必要。

運動器検診で気になるところがあった生徒には、「受診のおすすめ」を配付します。  
お知らせをもらったら、早めに整形外科などの専門医を受診してください。

【参考資料】 『健 2016年2月号』 日本学校保健研修社

『児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂』 日本学校保健会

## 応急手当講習会（部活動代表生徒参加）を行いました！！



6月3日（金）午後に、美浜消防署員と市民インストラクターの方を講師にお招きして、応急手当講習会を開催しました。各部活動代表として、約75名の中学生・高校生が参加しました。心肺蘇生法及びAEDの使用について実習を行うとともに、夏本番に向け、熱中症の予防と対応についても教えていただきました。