

保護者の方へ

「脊柱・運動器保健調査票」を記入するにあたって

■ 脊柱(背中)の観察をするときの留意点

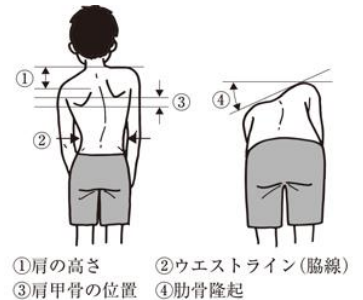
脊柱の観察は、側わん症のチェックを行います。上半身はだかで背中を後ろから観察します。

- ①両肩の高さを比べます。左右でちがっていませんか？
- ②ウエストラインをみてください。腰のくびれの深さに左右差はありませんか？
- ③肩甲骨（背中の上方にある左右の肩下の骨）の高さや後方への出っ張りはありませんか？

前屈テスト：ゆっくり前屈（おじぎをするような運動）をさせます。

子供がリラックスした状態で、両手の手のひらを合わせて、両脚の中央にくるように、両腕を下に下げさせながら、行ってください。

- ④背中の高さに左右差はありませんか？



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

■ 四肢(運動器)の観察を行うときの留意点

運動器の観察は、次の表をみて、各観察項目の「チェックの仕方」をよく読んで、2～3回練習してから、観察を行ってください。痛みを感じた場合は無理をしないでください。痛みがある場合は、学校における健康診断を待たずに、整形外科受診をお勧めします。すでに疾患があり、運動できない場合等では、そのことを記入して、動作は行わないでください。

また、動作を行うにあたっては、ふらついたりして転倒する場合があります。周りの状態などに注意して、運動器の観察を行うようにしてください。

動作	イメージ	動作の説明とチェックの仕方
① 腰を曲げる (前屈)	体幹・股関節の柔軟性	両脚をまっすぐに伸ばしたまま、上半身を前にまげて（おじぎをする）指を床につけることができるかをみます。痛みが出ないところまで、曲げてください。 前屈して <u>すぐに痛い場合は</u> ☑して下さい。
② 腰を反らせる (伸展)	柔軟性とバランス	両脚を肩幅に開いて、まっすぐに伸ばしたまま、腰を反らします。痛みが出ないところまで、反らしてください。 <u>すぐに痛い場合は</u> ☑して下さい。
③ バンザイする	肩関節の柔軟性	両腕を耳につけるようにして、バンザイをします。 腕を上げて痛い場合は☑して下さい。
④ 肘の曲げ伸ばしをする	肘関節の柔軟性	手のひらを上向きにして、肩の高さまであげてから、手の平を肩につけるように、肘を曲げます。また、肘が完全にまっすぐ伸びるかを見てください。 肘を動かすと痛い場合、肘に変形がある場合は☑して下さい。
⑤ 手首を反らす	手関節の柔軟性	手のひらを下に向けて、肩の高さのやや下までまっすぐにあげます。手首を反らせてみます。 手首を反らしたときに痛みがある場合は☑して下さい。
⑥ 片脚で立つ	筋力・バランス	目はあげたままで、片脚立ちを左右交互にやってください。 5秒間、片脚で立ってられるかどうかをみてください。
⑦ しゃがむ	股・膝・足関節の可動性	両足の裏を全部つけて、下までしゃがむことができるかをみます。手は後ろで組むか、前に伸ばしてもいいです。かかとがあがる場合は1に○をつけてください。 しゃがむ時に股関節、膝、足首に痛みがある場合、膝や足首に変形がある場合は、☑して下さい。