

運動器検診マニュアル

平成 30 年 2 月



大阪府教育委員会

はじめに

文部科学省が設置した「今後の健康診断の在り方等に関する検討会」が平成**25**年**12**月に、「今後の健康診断の在り方等に関する意見」を取りまとめました。この中で、現代の子どもたちの過剰な運動に関わる問題や運動が不足していることについての学校における対応として、健康診断や保健指導、専門機関への受診勧告等が示されたことを受け、学校保健安全法施行規則が改正され、平成**28**年度から学校で行う健康診断において、「四肢の状態」検査、いわゆる「運動器検診」が必須項目とされました。

また、日本学校保健会の「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成**27**年度改訂」では、この検査の意義について「成長発達の過程にある児童生徒等の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付けられる」と示し、学校においては健康診断等をとおして問題の早期発見に努めるとともに、子ども自身が生涯にわたる健康づくりを行うことができるよう健康教育を行っていく必要があります。

そこで、学校等において対応の参考としていただけるよう、このたび、「運動器検診マニュアル」を作成しました。マニュアルには、検診の目的や考え方をはじめ、スムーズな検診実施のための工夫例を示すとともに、学校や家庭で子どもたちを指導する際の運動例も掲載しています。

市町村教育委員会や各学校におかれましては、運動器検診の目的等を踏まえた上で、養護教諭のみならず、学級担任、体育や運動部活動の担当者等、学校全体で連携して、検診及び事後措置を行っていただくにあたり、本マニュアルをご活用いただきますようお願いいたします。


なお、本検診に限るものではありませんが、健康診断の実施にあたっては、障がい等のある子どもたちに配慮いただきますよう、よろしくをお願いいたします。

このマニュアルに示している検診の進め方や様式等は、市町村教育委員会や学校の実状に応じて、活用してください。

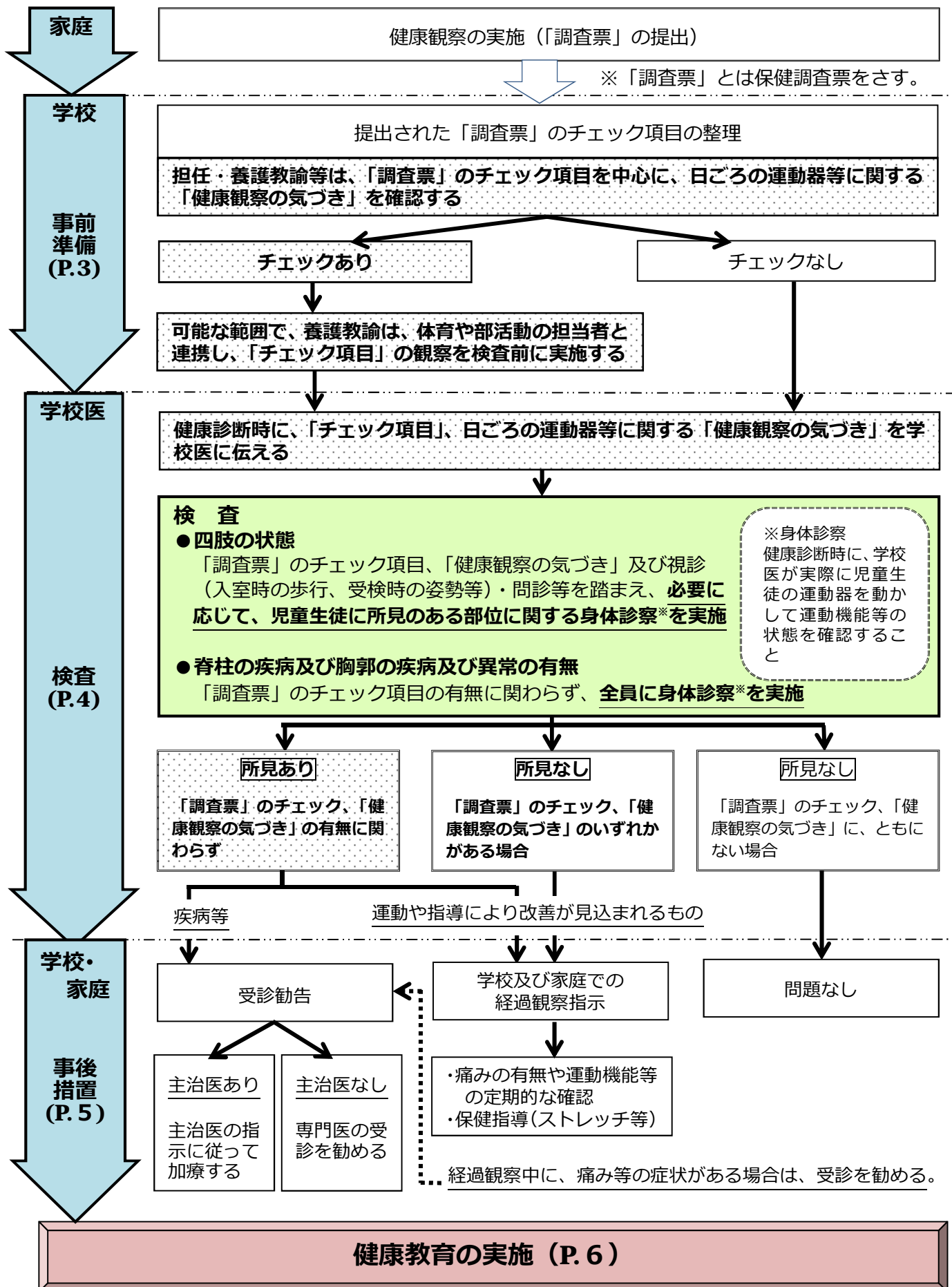
目 次

I	運動器検診の目的と考え方	1
II	運動器検診の進め方	2
III	検診の流れ	3
1	事前準備	3
2	検 査	4
3	事後措置	5
IV	健康教育	6
V	Q&A	7
VI	様式	8
VII	身体の柔軟性やバランス能力を高める運動例	14

I 運動器検診の目的と考え方

過剰な運動に関わる問題	運動が不足していることに関わる問題
<p>過剰な運動により、同じ部位に負担がかかることで肩・肘や膝などに障がいが生じる場合もあり、健全な成長や発達を阻がいます。</p>	<p>運動が不足していることなどが原因で、長時間姿勢を正して立ったり、座っていたり、うまくしゃがめないなど、体力の低下だけでなく、膝や股関節などの関節が固くなるなど、日常生活に支障が出てくる可能性があります。</p>
 <p>スクリーニング (保健調査、健康観察、健康診断)</p>	
事後措置・健康教育	
<p>学校は、学校医によって当該の児童生徒が「学校や日常生活に支障があるような状態が疑われる」と判断された場合、その児童生徒と保護者に整形外科専門医の受診を勧めます。</p> <p>また、医療機関の受診を勧めるほどではないが、経過観察が必要な児童生徒の場合は、けがやスポーツ障がいの予防のためのストレッチの仕方を指示するなど、日常生活での保健指導を行います。</p>	<p>学校医から、学校や日常生活への支障が明らかでなくとも、身体が固いなどの指摘があれば、当該の児童生徒及びその保護者に日常生活での注意事項を伝えるとともに、学校での体育の授業等で、柔軟性やバランス能力を高める運動等を啓発するなど、身体を動かすことの重要性について指導します。</p>

II 運動器検診の進め方



Ⅲ 検診の流れ

1 事前準備

《学 校》

- ・保護者に、家庭における健康観察を踏まえて、「調査票」の記入を依頼します。

P.9 様式1「保健調査票例」参照

- ・担任・養護教諭等は、「調査票」のチェック項目を中心に、日ごろの運動器等に関する「健康観察の気づき」を確認し、児童生徒の情報を健康診断時に学校医に的確に伝えることができるよう、あらかじめ整理しておきます。

(確認内容例)

いつも同じ部位のケガで保健室にくる
走っているときに転ぶ
座っているときに体が傾いている

- ・可能な範囲で、養護教諭は、体育や部活動の担当者と連携し、「調査票」のチェック項目の観察を健康診断前に実施し、情報を整理します。
(下記「工夫例【情報の整理】」参照)

※ 学校が情報を整理する際には、その児童生徒が学校医による身体診察を受ける必要があるかどうかの判断は行いません。

《スムーズな検査につながった工夫 例》※市町村教育委員会からの提供資料をもとに作成

【家庭との連携】

- 「調査票」の記入もれやまちがいがいがないよう、答えやすい様式や文言を検討している。
- 「調査票」のチェック項目について、保護者に注意してチェックしてもらいたい内容を記載したプリントを配付している。
- 保護者にほけんだより等にて、検査方法等を記載した周知文書を配付し、事前に家庭での実施を依頼している。

【情報の整理】

- 養護教諭が四肢の状態を確認してほしい児童生徒の名簿を作成し、体育の授業時に「調査票」のチェック項目がどの程度かを実際に確認している。
- 「調査票」をもとに、担任と養護教諭で健康診断前に全ての児童生徒の姿勢等をチェックしている。
- 家庭で四肢の状態のチェックがスムーズに出来るよう、身体測定の時間を使い児童生徒に姿勢を教える。また、教えた際に把握した四肢の状態を、健康診断時に学校医に伝えている。

【事前指導】

- 健康診断についての事前指導用のプリントを作成し、クラスで指導している。
- 児童生徒保健委員会の児童生徒が「調査票」に記載されている動きをスライドにし、身体測定の際にクラス単位で見せている。

【実施体制】

- 職員会議等において、四肢の状態の検査の手順や役割分担などについて周知している。

2 検査

《学 校》

あらかじめ整理された、「調査票」のチェック項目、日ごろの運動器等に関する「健康観察の気づき」を、健康診断時に学校医に的確に伝えます。

《学校医》

1. 健康診断において全ての児童生徒に対し、まず視診を行います。

(例)

歩いてくる時の歩き方に左右差がないか
歩いてくる時にどこか痛がっている素振りがないか
座っているときに体が傾いていないか

- ※ この視診で異常を認めた場合には、「調査票」のチェック項目がなくても問診・身体診察を行います。
- ※ 「調査票」及び「健康観察の気づき」に関わらず、脊柱側弯に関する身体診察は、全ての児童生徒に行います。

2. 「調査票」のチェック項目については、普段学校で勉強したり運動したりする上で支障がないかなどの観点から、必要に応じてさらなる問診や身体診察を行います。

【検診会場における留意点】

- ・実際に身体を動かすなどの身体診察ができるスペースを十分にとるとともに、プライバシーの保護に留意します。
- ・しゃがみこみをさせる場合には後方に倒れ込む、片脚立ちをさせる場合はバランスを崩して倒れることを想定するなど、児童生徒の安全確保を図った上で実施します。

《スムーズな検査につながった工夫 例》 ※市町村教育委員会からの提供資料をもとに作成

- 待ち時間に身体診察における動作の練習をしたり、検診場所に足型や直線を引いて、動作がスムーズにできるようにしている。



- 健康診断の待合場所などに、検診の流れとイラストを一緒に掲示し、あらかじめ確認しておくように指導している。
- 「調査票」にチェック項目のあった児童生徒の個表を作成し、該当者の順番が来たら、学校医に個表を見てもらいながら検査を行っている。
- 「調査票」にチェック項目のあった児童生徒とその項目を事前にクラス毎に一覧表にし、健康診断の際にそれを学校医に伝えている。
- 「調査票」にチェックのあった児童生徒に関する情報を、スムーズに学校医に伝えることができるよう、あらかじめ付箋やマーカーをつけている。

3 事後措置

《学 校》

受診勧告

1. 学校医が「児童生徒が学校生活に支障があるような状態が疑われる」と判断した場合には、事後措置として、医療機関の受診（整形外科専門医）※¹を勧めます。なお、受診医療機関※²については、学校医に相談したうえで、保護者に受診を勧めます。

P. 13 様式2「受診勧告書例」参照

（受診を勧める上での状態例）

- ・生活での支障の程度が重い
- ・痛みが持続する
- ・体育活動に支障がある

- ※1 当該児童生徒で、すでに主治医がいる場合は、その医師の指示に従って加療をします。
 - ※2 病床数が200床以上の場合、病院によっては特定療養費(該当する200床以上の病院を紹介状なしに受診するときに必要な費用)が別途必要となることがあります。各医療機関によっても療養費の額が異なりますので、あらかじめ、確認いただくことを保護者に伝えます。
2. 養護教諭は、当該児童生徒が専門医に受診した結果を、保護者、学級担任から確認し、その指示内容をまとめて学級担任、体育や部活動の担当者に伝えるなど今後の指導に役立てます。

経過観察

学校生活への支障が明らかでなくとも、学校医から身体が固いなどの指摘があれば、事後措置として日常生活の注意事項を伝えます。

共 通

1. 養護教諭は、学校医に当該児童生徒の受診結果や経過観察の状況を報告し、学校生活を送る上での留意点等について助言を受けます。
2. 学校は健康診断の結果を踏まえ、個別や集団において、身体を動かすことの重要性について指導したり、反対に過剰な運動に注意をする等、健康教育に役立てます。**P.14～21 「身体の柔軟性やバランス能力を高める運動例」参照**
3. 学校での指導内容を知らせるなど、家庭でも協力が得られるように、保護者に働きかけます。

《事後措置における工夫 例》 ※市町村教育委員会からの提供資料をもとに作成

- 保護者に、所見があった場合の内容や経過観察の判断理由などが伝わるような「受診勧告書」の様式としている。
- 専門医の受診の際にどの部分に問題があったのかが分かるように、保護者には「受診勧告書」及び「保健調査票の写し」を医療機関に持っていくことを伝えている。
- 経過観察が必要な児童生徒には、個別の課題に対応した内容のプリントを配付している。

IV 健康教育

運動器検診を含む各学校の健康診断は、学校全体の結果を集計・分析することにより、当該学校としての傾向や課題等を明らかにすることが出来ます。また、明らかとなった当該学校における傾向や課題等は、児童生徒自らが生涯を通しての健康づくりに取り組むための重要な教材となります。

【保健教育における指導例】

・教科指導

体育・保健体育の授業において、準備運動等にストレッチや「調査票」の項目にある運動等を取り入れる。

・特別活動

学級等において集団で身体を動かす機会を確保したり、児童生徒保健委員会などで運動器に関する課題等について調査し発表をさせる。

・その他の指導

児童生徒の個別の課題に応じて、痛みや症状等を定期的に確認するとともに、学校医に相談しながらストレッチ等の保健指導を行う。

【学校保健委員会において】

教職員、学校医・学校歯科医・学校薬剤師、保護者等が児童生徒の運動器や運動機能等に関する課題の解決に向けて、学校や家庭で行う取組み等について協議します。

《健康教育の実施 例》

※市町村教育委員会からの提供資料をもとに作成

- 児童生徒に運動の重要性についての意識を高めるため、朝礼や体育の時間などに「調査票」記載の動きを取り入れた運動を行っている。
- 「調査票」や検診結果を踏まえ、体育の際の準備運動等にもストレッチ的な動きを取り入れてもらえるように養護教諭から体育の担当者に働きかけている。

V Q&A

	Q	A
1	<p>保護者から、「調査票」の項目の動作が出来なければ何か問題でもあるのですか？（しゃがみこめないと何か問題でもあるのですか？等）と質問されました</p> <p>なんと答えればいいですか？</p>	<p>それぞれの項目には意味[*]があります。</p> <p>できない又は動作が難しい場合は、現在、痛みや生活に支障がなくても、将来、運動器障がいやケガを起こしやすい状態であったり、疾病による機能障がいや隠れている場合があります。疾病や運動器障がい又はケガの、早期発見や未然防止を図るための重要な項目（動作確認）となります。</p> <p>なお、動作が出来ないことが、経験不足であるということも考えられますので、体育（保健体育）等の活動において、様々な運動の経験を積ませることが大切です。</p> <p>※ P.10・11「保健調査票の項目の検査方法、考えられる病態・疾病」を参照</p>
2	<p>「調査票」の項目で何らかの症状があると答え、学校医からも「要受診」と判定されているのに、何の支障等もなく運動部の部活等に参加している児童生徒がいます。受診を勧めたほうがいいのでしょうか？</p>	<p>受診を勧めてください。活動に支障がなくても疾病が見つかることもあります。訴えない児童生徒の中から疾病が見つかることもあり、痛みや動きの悪さといった症状の訴えがあれば、何らかの疾病が見つかる可能性はさらに高まります。</p> <p>四肢の状態の検査の意義は「成長発達の過程にある児童生徒等の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病及び異常を早期に発見することにより、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付けられる[*]」ことにあります。</p> <p>※「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成27年度改訂」から引用</p>
3	<p>運動器検診は、毎年実施しなければならないのですか？</p>	<p>受診や事後指導の必要がなくても、成長期である児童生徒の身体は急速に発育していますので、毎年行う必要があります。</p>
4	<p>「調査票」に記入漏れがある場合にはどうしたらよいですか？</p>	<p>保護者に調査票を書いてもらうことにより、保護者に運動器に対する関心を持ってもらうことも運動器検診の目的の1つです。</p> <p>また、スムーズな検査につなげるためにも、事前に「調査票」の記入内容を十分に確認し、記入漏れがないように準備してください。</p>
5	<p>健康診断前に、「調査票」の項目の動きを練習させたほうがいいですか？</p>	<p>必ずしも必要というわけではありませんが、検査時には短時間的に確な動作が求められますので、事前に動作の確認をしておくことにより、検査がスムーズに進行することが期待されます。</p> <p>ただし、確認の際には、児童生徒にとって劣等感を抱くことのないような配慮が求められます。</p> <p>また、このときに、出来ない動作や痛み等の訴えがあれば、その情報も検査時に学校医に伝えてください。</p>
6	<p>「調査票」や日常の健康観察等で抽出された児童生徒だけを対象として、健康診断を実施してもいいのですか？</p>	<p>四肢の状態に関わる視診は全ての児童生徒に対して実施されるものです。「調査票」や日常の健康観察等より、何らかの症状が確認されない場合でも、学校医による視診の結果から四肢の状態の身体診察が必要であると判断されることもあります。</p> <p>また、側わん症の検査も、全ての児童生徒に対して実施されるものです。</p>

VI 様式

- ・ 様式 1 保健調査票【例】 9
- ・ 様式 2 受診勧告書【例】 13


様式1 (保健調査票)

年 組 番 名前


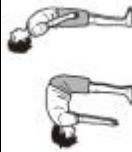
現在、運動部活動、地域のスポーツクラブ、教室などで運動をしていますか。している場合はその種目をご記入ください。	<input type="checkbox"/> していない <input type="checkbox"/> している ()
現在、病院等で骨、関節のけがや故障、痛みなどで治療を受けていますか。受けている場合は、病名と最近の受診歴を記入ください。	<input type="checkbox"/> 受けていない <input type="checkbox"/> 受けている 最近の受診歴：平成 年 月 病名：

1～11のチエックについては、お子様と一緒にしてください。

運動機能 (バランスと柔軟性) 等のチエック

1	○片脚立ち 左右ともバランスよく、5秒以上ふらつかずに立てますか ※股・膝関節の疾患等の有無、身体のバランス感覚等をチエックします		できる	できない
2	○しゃがみこみ 足を肩幅に開いて、途中で止まらず最後までできますか ※かかとが上から下にならない、後方転倒しない ※股・膝関節の疾患の有無、下肢の筋肉等の柔軟性等をチエックします		できる	できない
3	○両腕を真上に挙げる (バンザイ) 左右ともバランスよく真上まであげられますか ※肩関節の疾患の有無や柔軟性等をチエックします		できる	できない

オーバーユース (使いすぎ) 等のチエック

4	左右の手のひらを上に向けて、前にまっすぐ伸ばせますか。 ※肘関節の疾患の有無をチエックします		できる	できない
5	腰を痛みなく前に曲げ、後ろにそらすことができますか。 ※腰部の疾患の有無をチエックします		できる	できない
6	肩は痛みなく、日常生活や運動をすることができますか。 ※肩関節の疾患の有無をチエックします		できる	できない
7	膝のお皿の下を押すと、痛みがありますか。 ※膝関節の疾患の有無をチエックします		できる	できない

脊柱側弯症のチエック

8	①立った姿勢で後ろからみて、肩の高さに左右差がありますか。		いいえ	はい
9	②立った姿勢で後ろからみて、肩甲骨の高さ・位置に左右差がありますか。		いいえ	はい
10	③立った姿勢で後ろからみて、ウエストラインに左右差がありますか。		いいえ	はい
11	④まっすぐ立った姿勢から、膝を伸ばしたまままで、両手をそろえて前かがみになった時に、背中の高さに左右差がありますか。		いいえ	はい

学校記入欄



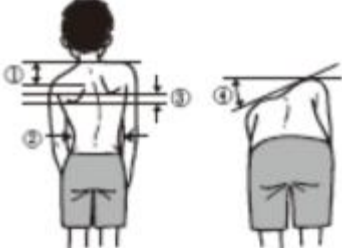
要受診

経過観察

所見なし

【参考】保健調査票の項目の検査方法、考えられる病態・疾病

項目	方法及び想定される疾病
<p>1. 片脚立ち 左右ともにバランスよく、5秒以上ふらつかずに立てますか。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>股・膝関節の疾患等の有無、身体のバランス感覚等をチェックします</p> </div> 	<p>【方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ立たせる。 ・片脚立ちをさせる。 浮かせた膝を90°に曲げさせる。バランスを崩さず、5秒以上保つことが出来たら合格。もう1方も同様に行う。 <p>【想定される病態・疾病】</p> <p>バランスを保てない場合は、以下の病態が想定される。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腹筋群や下肢筋群の筋力が弱いとバランスを保つことが難しくなる。 ・左右で差がある場合は、左右の足の筋力に差があることなどが考えられる。 <p>○足底・足趾、足関節・膝関節・股関節・脊柱の変形や痛みがあるために体重を支持できない。各関節の関節炎、単純性股関節炎、足部疲労骨折、下腿疲労骨折、大腿骨頭すべり症、ペルテス病、先天性股関節脱臼等が考えられる。</p> <p>○足関節や股関節など下肢の筋力低下あるいは運動失調があるために、片足で体重を支持できない。</p> <p>○下肢の柔軟性低下や立ち直り反応不良があるために、体の位置や重心の位置を修正できない。</p>
<p>2. しゃがみこみ 足を肩幅に開いて、途中で止まらず最後までできますか。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>股・膝関節の疾患の有無、下肢の筋肉等の柔軟性等をチェックします</p> </div> 	<p>【方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩幅に脚を開かせる。 ・深くしゃがみ込ませる。 ・しゃがみ込んで踵を浮かせず、後方に転倒せずできたら合格。 <p>【想定される病態・疾病】</p> <p>しゃがみ込みは股関節屈曲、膝関節屈曲、足関節背屈による複数の関節を連動させて行う動作である。しゃがみ込みができない場合には、以下の病態などが連想される。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○殿筋群の柔軟性低下による股関節屈曲制限がある。 ○大腿四頭筋など大腿部筋の柔軟性低下による膝関節屈曲制限がある。 ○腓腹筋やヒラメ筋など下腿部筋の柔軟性低下による足関節背屈制限がある。 ○大腿骨頭すべり症、ペルテス病、先天性股関節脱臼等のスクリーニングとなる。
<p>3. 両腕を真上に挙げる(バンザイ) 左右ともにバランスよく真上まであがりますか。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>肩関節の疾患の有無や柔軟性等をチェックします</p> </div> 	<p>【方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バンザイをするように両手を真上に挙げさせる。 左右ともバランスよく耳の横まで挙げる事が出来たら合格。 <p>【想定される病態・疾病】</p> <p>両手が真上に挙がらない場合や左右差がある場合には、肩関節の異常や筋肉の柔軟性低下が疑われる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○胸郭・肩・肘などの柔軟性の低下があり、拳上位をとることができない。 ○胸郭・肩・肘などの関節に変形や痛みがあるため、腕を拳上位にて保持できない。関節炎、腱板断裂、肩甲骨高位症等が考えられる。 ○肩関節周囲の筋力低下のために、腕を拳上できない。 腋窩神経麻痺、分娩麻痺(腕神経叢麻痺)が考えられる。

項目	方法及び想定される疾病
<p>4. 左右の手のひらを上に向けて、前にまっすぐ伸ばせますか。</p> <p>肘関節の疾患の有無等をチェックします。</p> 	<p>【方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> 肘関節の可動性は側面より観察して、児童生徒等の両前腕を回外させて、手掌を上に向けた状態で肘関節を屈曲・伸展させて異常の有無を検査する。 特に、伸展では上肢を肩関節の高さまで拳上させて検査することにより、わずかな伸展角度の減少を確認できる。 完全に伸展できるか、左右差がないかを観察する。 また、屈曲では手指が肩につくか否かに注意する。 前腕の回内及び回外を観察する。例えば、野球肘では、腕を伸ばすと、片方だけまっすぐに伸びなかったり、最後まで曲げられなかったりする。 <p>【想定される病態・疾病】</p> <p>野球肘、離断性骨軟骨炎、上腕骨内上顆骨端線離開</p>
<p>5. 腰を痛みなく前に曲げ、後ろにそらすことができますか。</p> <p>腰部の疾患の有無をチェックします</p> 	<p>【方法】</p> <p>かがんだり（屈曲）、反らしたり（伸展）したときに、腰に痛みが出るか否かをたずね、後ろに反らせることにより腰痛が誘発されるかどうか確認する。</p> <p>【想定される病態・疾病】</p> <p>腰椎分離症、腰椎椎間板ヘルニア、腰部筋膜炎</p>
<p>6. 肩は痛みなく、日常生活や運動をすることができますか。</p> <p>肩関節の疾患の有無をチェックします</p>	<p>【方法】</p> <p>肩関節の可動性は側面より観察して、両肘関節を伸展させた状態で上肢を前方拳上させて異常の有無を検査する。上腕が耳につくか否かに注意する。</p> <p>【想定される疾病】</p> <p>野球肩、腱板炎、上腕二頭筋長頭腱炎、上腕骨位骨端線離解、翼状肩甲骨</p>
<p>7. 膝のお皿の下を押すと、痛みがありますか。</p> <p>膝関節の疾患の有無をチェックします</p>	<p>【方法】</p> <p>膝のお皿の下（脛骨粗面）の周囲を痛がる場合（腫れることもある）は、オスグッド・シュラッター病を疑う。成長期においては関節軟骨が成人より豊富かつ未熟であり、外傷や繰り返される負荷によって障がいを受けやすい。また、神経が軟骨にはないために、発症早期では痛みがなく、動きが悪い、ひっかかるなどの症状だけの場合もあり、曲げ伸ばしをしてうまく曲げられない場合は注意が必要である。</p> <p>【想定される疾病】</p> <p>オスグッド・シュラッター病、膝蓋靭帯炎、腸頸靭帯炎、鷲足炎</p>
<p>8～11. 脊柱側弯症のチェック</p> 	<p>【方法】</p> <p>まっすぐに立たせたうえで、①から④について確認する。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 両肩の高さの左右差 ② 両側の肩甲骨の高さの左右差 ③ ウエストライン（腰のライン）の左右差 ④ 上体を前屈した時の肩甲骨の高さの左右差 <p>※前屈テスト</p> <p>姿勢を正しく立たせ、ゆっくり前屈させながら、背中の肋骨の高さに左右差（肋骨隆起、リブハンブ）があるかどうか、腰椎部の高さに左右差（腰椎隆起、ランバーハンブ）があるかどうか確認する。児童生徒がリラックスした状態で、両腕を左右差が生じないように下垂させ、両側の手掌を合わせて両足の中央に来るようにすることが大切である。背部の高さが必ず目の高さにくるように前屈させながら、背中の頭部から腰の部分まで見ていく必要がある。</p>

※他の検診項目を記載した保健調査票に運動器検診にかかる項目を追記する場合の例

症 状		小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
整形外科	背骨が曲がっている									
	腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある									
	腕、脚を動かすと痛みがある									
	腕、脚に動きの悪いところがある									
	片脚立ちが5秒以上できない									
	しゃがみこみができない									

保健調査票については、市町村教育委員会や各学校の実状に応じて、活用ください。

様式2 (受診勧告書)

() 第 号
年 月 日

年 組 _____ 保護者 様

〇〇立〇〇学校
校長

運動器検診結果のお知らせ

内科(運動器)検診の結果、下記の所見がありましたので、お知らせします。なお、要受診の場合は、整形外科専門医の診察を受けられることをお勧めします。

なお、受診の際には、本書、保健調査票の写し及び健康保険証を持参してください。また、受診後は、主治医が記入した下記の受診報告書を学校に提出いただきますようお願いいたします。

1 結果

要受診	早めに整形外科専門医の診察を受けられることをお勧めします。 なお、すでに、主治医がいる場合は、引き続き、医師の指示に従って加療を続けてください。
経過観察	運動例を記したリーフレットをお渡ししますので、ご家庭でもご活用ください。 なお、様子を見て症状や痛みがある場合は、整形外科専門医の診察を受けてください。

2 部位等

() 脊柱側彎症の疑い
 () 四肢等：部位・・上肢(肩 ・ 肘 ・ 手) 腰 股関節 下肢(腿 ・ 足)
 症状・・痛み 動き(可動域) 左右差
 その他()

----- き り と り -----

〇〇〇立〇〇〇学校長 様

受診報告書

年 組 名前 _____

1. 診断名

[Empty box for diagnosis name]

2. 処 置

- ・異常なし
- ・経過観察 (_____ 力月後に受診指示)
- ・要治療(治療内容： _____)

3. 指示事項等

[Empty box for instructions]

年 月 日

医療機関名
医 師 名 _____

印

VII 身体の柔軟性やバランス能力を高める運動例

- 家庭への啓発リーフレット例・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 体育・保健体育等の授業での運動例・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
 - ・「めっちゃぐんぐん体カアップハンドブック」・・・・・・・・ 17
 - ・「めっちゃスマイル体操」「めっちゃ WAKUWAKU ダンス」・・・・ 19
 - ・「大阪プログラム」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

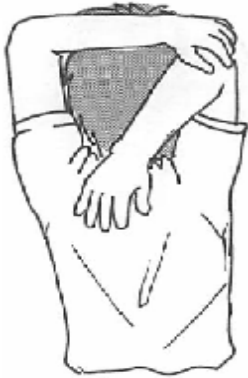
※ 体育・保健体育等の授業における運動例については、大阪府教育庁教育振興室保健体育課 **HP** にてデータを掲載しています。各校での指導や保護者への啓発等に活用ください。

○ 家庭への啓発リーフレット例

お子様のからだの柔軟性やバランス能力を高めるため、ご家庭で一緒に下記の運動を行うなど協力をお願いします。

肩ストレッチ

ひだい え
左の絵



《やいかた》

- ・ 腕を頭の後ろに回し、片方の手で逆の腕の肘を持ち、下におすような形でおさえます。
- ・ 片方ずつ10秒間おさえ、2セット行いましょう。

〔ポイント〕

- ・ 背中をのばして行います。
- ・ 首をできるだけ曲げずに前を見ます。

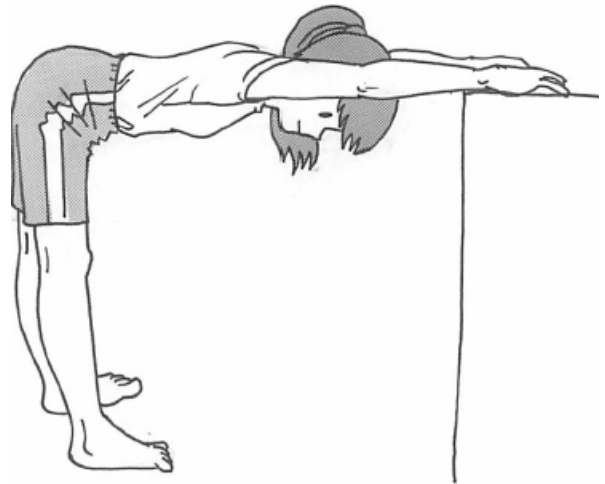
みぎ え
右の絵

《やいかた》

- ・ 机などに手をおき、腰を曲げて肩関節をのばしましょう。
- ・ お尻と足の位置を少しずつ机からはなし、痛くない程度にのばしましょう。
- ・ 10秒間を2セット行いましょう。

〔ポイント〕

- ・ 足を肩幅より少し広めに開きます。
- ・ 背中を伸ばします。



バランス



《やいかた》

- ・ 壁や机など固定されていて動かないものにつかまいながら片足で立ちます。
- ・ 片足ずつ交互に、30秒を2セット行いましょう。

〔ポイント〕

- ・ 背中を伸ばします(前を見ます)。
- ・ 慣れてきたら、少しずつ手を離してみます。

※ あわせて、太ももの前後のストレッチを行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ

つま先の曲げ伸ばしをすることで、ふくらはぎのストレッチになります。

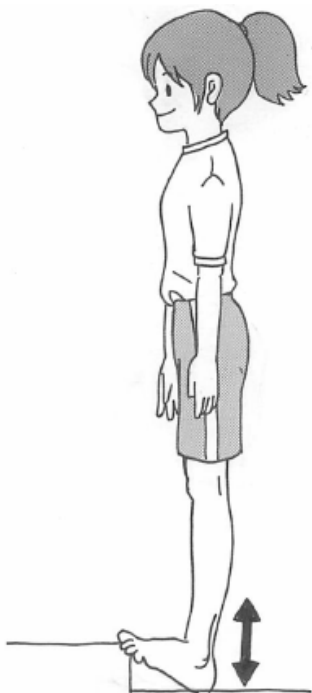


《やりかた》

- ・ タオルなど少し伸縮性のあるもので足の親指の下あたりを押さえ、足をのぼして座る状態で体に引きましょう。
- ・ 5秒ひいた後、次は足でタオルを逆側に5秒間伸ばしてみましょう。
- ・ 曲げ伸ばしを3回、2セット行います。

《ポイント》

- ・ 膝を伸ばして行いましょう。
- ・ 前を見て行いましょう。



足首のストレッチ

《やりかた》

- ・ 段差などを利用し、かかとを地面につけた状態でつま先を段差にのせ、背筋を伸ばしましょう。
- ・ ふくらはぎの裏、太ももの裏が伸びるようにストレッチを行います。
- ・ 20秒を2セット行いましょう。

《ポイント》

- ・ 背筋を伸ばして前を見て行いましょう。
- ・ お尻が後ろに出ない(「く」の字にならない)ようにしましょう。

息をとめずにストレッチを行いましょう！！

○ 体育・保健体育等での運動例

・「めっちゃぐんぐん体カハンドブック」(平成 29 年 3 月作成 抜粋)

体育の授業で活用できる「体の柔らかさ」を高める運動を掲載しています。その他にも、「巧みな動き」「力強い動き」を高める運動とともに、動きを持続する運動のやり方とポイントも掲載しています。

めっちゃぐんぐん体カアップハンドブック

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/tairyokukoujyoujisse.html>)

尺取虫



<やり方>

- ・腕と脚を伸ばして床につける。
- ・まず手だけで出来る限り前に進み、次に膝を伸ばしたまま脚を手近づけていく。
- ・これを繰り返して尺取虫のように進む。

<ポイント>

- ・出来るだけ膝を曲げないようにする。

Check!
☝

うつむかないで顔をあげて行うとより効果があります。

ボール世界一周



<やり方>

- ・脚を伸ばして座り、1人1つボールを持つ。
- ・ボールを手で転がしながら、体の周りを一周させる。
- ・逆回しも行う。

<ポイント>

- ・手だけを伸ばすのではなく、腰から上半身を曲げるように体全体で行う。

Check!
☝

児童の状態に合わせて、膝を曲げたり、長座姿勢で行うと良いです。

ボール宇宙一周



<やり方>

- 1人1つボールを足元に置く。
- 立ったまま開脚し、膝を曲げずに、足の周りを8の字にボールを転がす。
- 逆回しも行う。

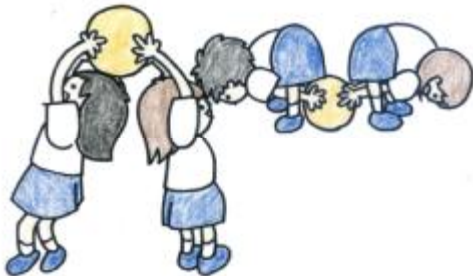
<ポイント>

- ボールから手を離さず行う。

Check!
ES

慣れてきたらどんどん足を広げていこう。
ボールを小さいものにしていくと難易度が上がっていきます。

二人でボール渡し



<やり方>

- 2人1組で背中合わせに立ち、ボールの受け渡しをする。
- ①頭の上から渡し、もらった方は頭の上で受け取り、前屈して股の下を通して相手に渡す。
 - ②体をひねって右、左、背中中央でボールの受け渡しをする。

<ポイント>

- 何度もゆっくり繰り返し、体をしっかり伸ばす。
- 徐々に離れていき、可動域を広げていく。

Check!
ES

お互いの頭がぶつからないように注意しましょう。
できるだけ腕を伸ばして行うとより効果的です。

・「めっちゃスマイル体操」「めっちゃ WAKUWAKU ダンス」(平成 27 年作成)

下記 URL にイラストや動画を掲載しています。

→http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/mecyasuma_mecyawaku.html



めっちゃ スマイル 体操

リズムをとりましょう

腕まわし 大きく腕まわし

リズムとり 足ぶみ サイドステップ 超伸 伸脚 (流く)

屈伸 伸脚 (深く) ジャンプ 壁ジャンプ 上腕・手首ストレッチ

パービー

足ぶみ サイドステップ 上半身ひねり

ジャンプ まわりながら壁ジャンプ

ケンケン・バーガーバーガー インジャンホイ

めっちゃ WAKUWAKU ダンス

構え よっしゃ〜 いくで〜 前に走って わくわく Vステップ

ステップわくわく みんなのパワーを集めよう 両手を胸までおろす

ふりふり バーガー ズッパズッパ ダウン

ダウンステップ ズッパズッパ ダウン カをこめて ヤー!

前へ走ってキックキック 後ろへ下がってキックキック 集まってハイハイ 広がってハイハイ

膝かを弾いてハイタッチ ガッツポーズ

ケンケン・バーガーバーガー インジャンホイ ラスト

(自分の好きなポーズをとる)





・「大阪プログラム」（平成 25 年 3 月作成 抜粋）


柔軟性やバランス能力の向上が期待できる運動を、抜粋して掲載しています。その他にも、「バランスをとる」「移動する」「用具を操作する」運動の行い方とポイントを掲載しています。

大阪プログラム (<http://www.pref.osaka.lg.jp/hokentaiku/kyougisupo-tutop/kopdomotairyokusien.html>)

※運動の行い方等については、「地体力向上デジタル教材」（大阪教育大学）のサイトから動画で閲覧することができます。(<http://jkarada.ict.osaka-kyoiku.ac.jp/lead/index.html>)

片足立ち	
	<p><運動の行い方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足で体を支持し、5 秒間静止します。 ・発展的に、反対の足で文字を書き、友達に書いた字を当ててもらいます。目を閉じてするとより難しくなります。 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足を大きく動かせるように、大きな文字を書くようにします。

動物歩き（トカゲ）	
	<p><運動の行い方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・手足を動かし、トカゲの動き方のように手足を近づけたり遠ざけたりしながら進みます。 ・友達同士、見合いながらすると、より楽しく行えます。 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめに、手の片方は手前に、もう片方は遠目に置きます。次に足を、手前に置いた手の外側に置きます。そして、手前に置いた手を遠くに置きます。 <p>※はじめは、ゆっくり正しい動きができていないかを確認しながら行ないます。</p>

サイドステップ	
	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕を大きくひらきます。 ・腕は胸の前で「クロスして、開いて」をくりかえします。 ・両腕が真上にきた時に大きく上へジャンプします ・足は横歩きの要領と同じです。 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩から大きく動かしましょう。

腕まわし	
	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩から動かして、手が遠くを通るようにします。 ・手が下にきた時に、太ももの横を叩くようにして、リズムを取りましょう。 ・最初は歩きながら、できるようになったらゆっくり走りながら、慣れてきたら、徐々に走るスピードを速めて行かないです。 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足と手のタイミングを合わせましょう。

ボール真上投げ、背面（背面）キャッチ	
	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で上方に投げたボールを、背中側でキャッチします。 <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初はボールを高く上げすぎないようにしましょう。 ・投げたボールを目で追って、落下する場所を予測しましょう。

ボールキャッチ、3点キャッチ	
	<p><やり方></p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組になり、ボールを山なりに投げてもらいます。 ・両手+足先の3点でボールをキャッチします。 <p>※両膝+片手・肘+片手+膝などの3点でも行えます。</p> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピタッと静止するために、バランスの良い姿勢でキャッチしましょう。

運動器検診にかかる規定等

学校保健安全法

第13条（児童生徒等の健康診断）

学校においては、毎学年定期的に、児童生徒等（通信による教育を受ける学生を除く。）の健康診断を行わなければならない。

学校保健安全法施行規則

第6条（検査の項目）

法第13条第1項の健康診断における検査の項目は、次のとおりとする。

- 3 脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態

第7条（方法及び技術的基準）

法第13条第1項の健康診断の方法及び技術的基準については、次項から第9項までに定めるもののほか、第3条の規定（同条第10号中知能に関する部分を除く。）を準用する。

- 4 四肢の状態は、四肢の形態及び発育並びに運動器の機能の状態に注意する。

※第3条

- 2 脊柱の疾病及び異常の有無は、形態等について検査し、側わん症等に注意する。

児童、生徒、学生、幼児及び職員の健康診断の方法及び技術的基準の補足的事項について （平成27年9月11日文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課 事務連絡）

学校保健安全法（昭和33年法律第56号）第13条第1項及び同法第15条第1項の健康診断の方法及び技術的基準については、同法17条第1項の規定に基づき学校保健安全法施行規則（昭和33年文部省令第18号）に定められたもの以外は、この「児童、生徒、学生、幼児及び職員の健康診断の方法及び技術的基準の補足的事項について」により実施するものとする。

- 5 脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態（規則第3条第2号、第3号及び規則第7条第4項関係）

脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無並びに四肢の状態の検査に当たっては、下記に留意して実施すること。

- (1) 脊柱及び胸郭の疾病及び異常の有無は、形態等について注意して、視診等によって検査すること。
- (2) 脊柱の形態については、前後及び側方から観察し、側わん等の異常わん曲に注意すること。特に、側わん症の発見に当たっては、次の要領で行うこと。

ア 被検査者を後向きに直立させ、両上肢は自然に垂れた状態で、両肩の高さの左右不均衡の有無、両肩甲骨の高さと位置の左右不均衡の有無及び体の脇線の左右不均衡の有無を観察すること。

イ 被検査者に、体の前面で手のひらを合させ、肘と肩の力を抜いて両上肢を頭が自然に垂れ下がるようにしながら上体をゆっくり前屈させた状態で、被検査者の前面及び必要に応じ背面から、背部及び腰部の左右の高さの不均衡の有無を観察すること。

- (3) 四肢の状態については、保健調査票の記載内容、学校における日常の健康観察の情報等を参考に、入室時の姿勢・歩行の状態等に注意して、学業を行うのに支障がある疾病及び異常の有無等を確認すること。

平成29年度学校保健総合支援事業「健康課題解決支援事業」
「運動器検診及び運動機能等にかかる協議会」委員名簿

◎：委員長 <順不同・敬称略>

氏名	所属等
◎ 貴島 浩二	(医) 貴島中央病院 院長
森口 久子	大阪府学校保健会学校医部会 副会長 森口医院 院長
森本 紀美代	高槻市立大冠小学校 指導養護教諭
泉 環	大阪狭山市立第三中学校 指導養護教諭
上田 亮子	大阪府立山田高等学校 養護教諭
濱田 裕嗣	大阪狭山市立南第三小学校 首席
松田 佳之	寝屋川市立第二中学校 教諭
清水 耕介	大阪府立東住吉総合高等学校 教諭

< 事務局 >

田尻 誠	大阪府教育庁 教育振興室保健体育課 主任指導主事(保健総括)
大更 真須美	大阪府教育庁 教育振興室保健体育課 指導主事
本田 史歩	大阪府教育庁 教育振興室保健体育課 指導主事

イラスト協力：寝屋川市立第二中学校 教諭 宗田 和美
教諭 森 かおり

参考・引用資料

- 「児童生徒等の健康診断マニュアル 平成 27 年度改訂」(平成 27 年 8 月公益財団法人日本学校保健会)
- 「四肢の検査のポイントリーフレット」(平成 29 年 2 月文部科学省)
- 「学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き」(平成 21 年 3 月財団法人日本学校保健会)
- 「学校での運動器(脊柱・胸郭、四肢、骨・関節) 検診の手引き」(2015 年一般財団法人 運動器の 10 年・日本協会)
- 「運動器検診について(保護者・養護教諭・学校医向け FAQ)」(公益財団法人日本整形外科学会 HP)
- 「学校における運動器検診マニュアル」(平成 27 年 11 月群馬県教育委員会)

運動器検診マニュアル

発行日 平成 30 年 2 月

発行者 大阪府教育庁 教育振興室保健体育課



©2014 もずやん