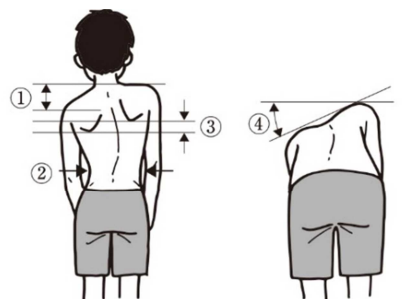


## 「 整形外科 」 : 家庭でのチェックについて

学校での「四肢の状態」の健康診断は、家庭での健康観察を踏まえて行っています。保健調査票の整形外科の欄に、「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、足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」の質問項目がありますので、下の方法を参考に、家庭でのチェックをお願いします。

### 1. 背骨が曲がっている。

- 両肩の高さに差がある
- 前屈すると左右の背中の高さに差がある



- 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

### 2. 腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある。

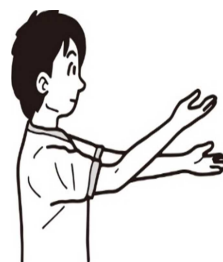


### 3. 腕、足を動かすと痛みがある。

(例) 運動している時や運動後、膝が痛いなど

### 4. 腕、脚に動きの悪いところある。

(例) 手の平を上に向けて腕を伸ばした時、腕が完全に伸びない、完全に曲がらないなど



### 5. 片脚立ちが5秒以上できない。

- 片脚立ちをするとふらつく。

(左右共にチェック)



### 6. しゃがみこみができない。

(例) ふらつく、後ろに転ぶ。しゃがむと痛みがある。

