

せ ぼね 背骨からのSOS、 み のが 見逃していませんか？

せきちゅうそくわんしやう せうき せうぼん せうき せうぼん せうき せうぼん せうき せうぼん
● 脊柱側弯症の早期発見が子供の未来を守ります ●



せきちゅうそくわんしやう 脊柱側弯症ってなんだろう？

- 背骨が左右にカーブする病気で、思春期の女子に多いと言われています。
- 原因はまだはっきり分かっておらず、進み方も人によって違います。
- 自覚症状がなく、自分では気付きにくいこともあります。

せきちゅうそくわんしやう 側弯が進行すると……

- 腰や背中への痛み・疲れ、息がしづらい感じが出る場合があります。
- 姿勢や見た目の変化により、心理的なストレスが生じることがあります。

せうき せうぼん せうき せうぼん 早期発見・早期治療が大切！

- 早く気付けば、多くの場合、経過観察や器具（コルセット）による治療を行いながら、学校生活や部活動を続けることができます。
- 背骨のカーブが大きくなるまで気付かないと、まれに手術が必要になることもあります。
- 「ちょっと変かな？」と思ったら、早めに病院を受診しましょう。

かてい せきちゅうそくわんしやう 家庭でも背中や腰をチェックしてみましょう

- 下のイラストを参考に、家族と一緒に鏡の前で背中や腰の様子をチェックしてみましょう。
- 気になるサインがあったら、一人で悩まず、保健室やかかりつけ医・整形外科医に相談しましょう。

せきちゅうそくわんしやう ちょっとだけ、背中タイム

かてい せきちゅうそくわんしやう 家庭でもすぐできる背骨のチェック

1. せきちゅうそくわんしやう 肩の高さの左右差

鏡の前でまっすぐ立ち、左右の肩の高さが同じかを見ます。

2. せきちゅうそくわんしやう 肩甲骨の高さ・位置の左右差

後ろ姿を見て、左右の肩甲骨の高さや出方がそろっているかを見ます。

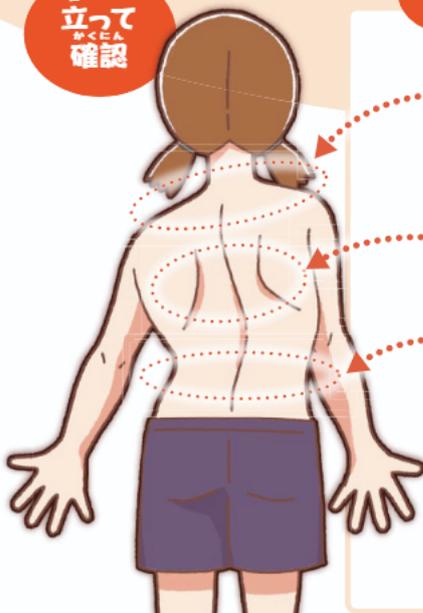
3. ウエストラインの左右差

腰のくびれや体のわきのラインが、左右で同じような形・高さを見ます。

4. せきちゅうそくわんしやう 背中・肋骨のふくらみ（肋骨隆起・腰部隆起）の左右差

両手を下に下げてゆっくり前かがみになり、背中や肋骨の片側だけが高くなっていないかを見ます。

た 立って
かてい 確認



せきちゅうそくわんしやう 前かがみで
かてい 確認



せんせい
ふくろう先生と
いっしょに!

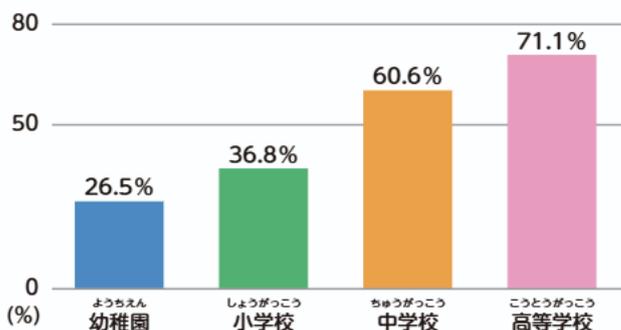
大切な目をまもろう

みんなの目は、よく見えるかな？
日本では視力が低くなっている子供が、
どんどん増えているんだ。

小学生でも3人に1人は裸眼視力が1.0未満なんだ。40年くらいで、裸眼視力が1.0未満の子供はどんどん増えているよ。



目の健康のために、みんなに
4つのお願いがあるんじや。
今日からいっしょに
やってみよう!



令和6年度学校保健統計より 裸眼視力1.0未満の人の割合

できるだけ外で遊ぶようにしましょう

外で過ごす時、近視になりにくいよ。
「休日は1日2時間」を目標にしよう。
※熱中症や紫外線にも気をつけてね。



休日は
1日
2時間

長い時間、近くを見続けないようにしましょう

ずっと近くを見ていると、
目が疲れてしまうよ。
「30分に1回」は、
「20秒以上」、遠くを
見たりして目を休めよう。



30分に
1回

20秒
以上

明るい部屋で目から30cm離して見よう

本や画面を見るときは、部屋を明るくして、
顔を近づけすぎず、目から
「30cm離して」見よう。

30cm
離す



見えにくいときはすぐに教えてね

黒板の字が見えにくかったり、
ぼやけて見えたら、
先生やおうちの人に
言ってね。



おうちの方へ
(保護者向け)

子供の頃の生活習慣が、将来の視力に大きく影響します。「外遊び」「30分ごとの休憩」「明るい部屋で」「目との距離」について、ご家庭でもルール作りと声かけをお願いいたします。