

SLOC林承弘先生監修・埼玉県医師会制作の「健康な体作りのための子ども処方箋」をアップしました。A4×4枚綴り、パンフレット仕様の永久保存版PPTです。ご自由にお使いください。http://sloc.or.jp/?page_id=3114

— 「健康な体作りのための子ども処方箋」のご利用について—

林整形外科 林 承弘

平成28年4月から学校健診に運動器検診が導入されることとなりましたが、特に体がかたい・バランスが悪い、いわゆる運動器機能不全の児童生徒が2～4割、チェックされる可能性があります。

こうした子どもに対して、すぐに専門医療機関に受診を勧める必要はありません。ただし、どう対処したらよいか迷っている養護教諭・体育教諭・校医さらには受診を受けいれる医療機関（整形外科医）は少なくないと思われま

す。この子ども処方箋を有効活用して頂ければ、姿勢チェック及び簡単なストレッチ体操で70～80%の子どもたちが、比較的容易に改善します。問題はそれを維持することです。要は、良い姿勢と運動習慣をしっかりと身に着けることに尽きます。まずは家庭で、親子でチェックし体操することをお奨めします。また体育の授業の準備体操として、取り入れるのも良いでしょう。この処方箋が、子どもを見守る家庭、学校、校医そして専門医等すべての関係者のお役に立てれば幸いです。