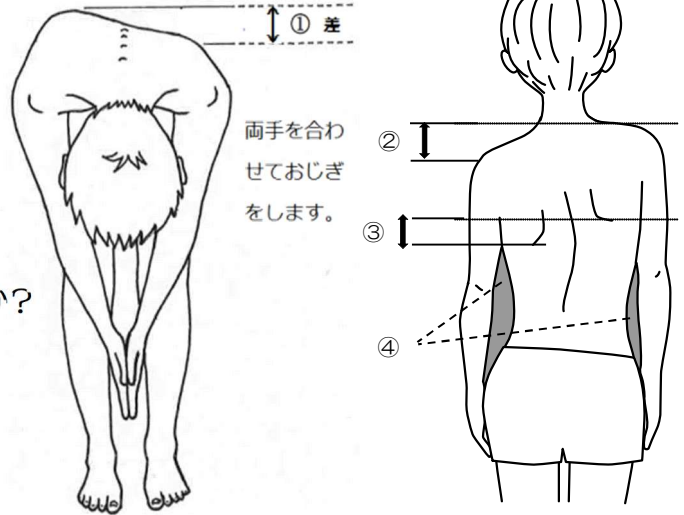


「脊柱・胸かく・四肢について」
 (保健関係調査票2ページの参考資料です)

「保健関係調査票」2ページの「脊柱・胸かく・四肢について」を記入する際に参考にしてください。(何回か練習をしてもできないときは、調査票に○(マル)を記入し、あてはまらない場合やできるときは斜線(＼)を記入してください。)

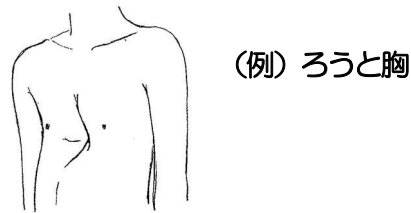
■【側わん症】

- ①両手を膝の前で合わせておじぎをしたとき、背中の高さに左右差がありますか？
- ②肩の高さに左右差がありますか？
- ③肩甲骨の高さに左右差がありますか？
- ④ウエストラインのくびれに左右差がありますか？



■【胸かく】

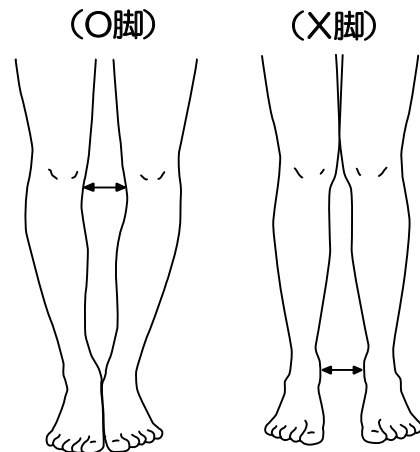
胸かくが気になる(はと胸・ろうと胸など)



■【O脚】

気をつけの姿勢を取ります。

両脚のくるぶしをつけたときに、左右の膝の間が大人の指で5本以上(約10cm)開いていますか？



■【X脚】

気をつけの姿勢を取ります。

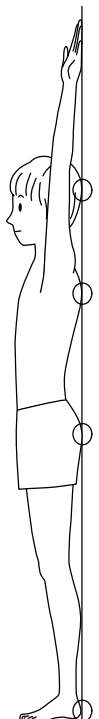
両ひざをつけたとき、左右のうちくるぶしの間が大人の指で5本以上(約10cm)開いていますか？

■【肩の動き】

かかと・おしり・背中・後頭部を壁につけた状態で肘を伸ばしたまま前からばんざいしましょう。

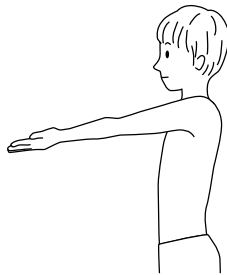
痛みがありますか？ 両腕が耳につきますか？

痛みがある、または両腕が耳につかないお子さんは○(マル)をつけてください。



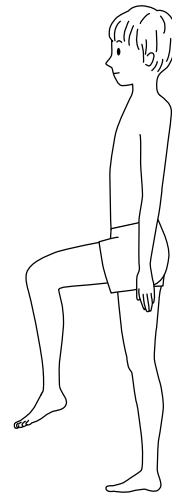
■【肘の曲げ・伸ばし】

肘を曲げると指が肩につきますか？ 肘をまっすぐに伸ばすことができますか？
できないお子さんは○（マル）をつけてください。



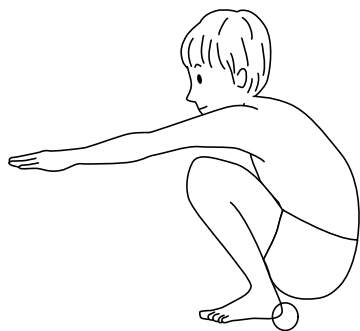
■【片脚立ち】

片脚で5秒以上立つことが両脚ともできますか？
何回か練習してもできないお子さんは○（マル）をつけてください。



■【しゃがみこみ】

両手を前に伸ばします。かかとを床につけたまま、足を肩幅まで開いてしゃがみます。
途中で止まらず、かかとが上がらず、後ろへ倒れず、痛みがなく完全にしゃがむことができますか？
何回か練習してもできないお子さんは○（マル）をつけてください。



■【立位体前屈】

ひざを伸ばしたまま、前かがみになって、指先が膝より下にいきますか？
何度か練習してみてください。
指先が膝より下にいかない、または、できても腰に痛みがある
お子さんは○（マル）をつけてください。



■【背骨そらし】

背骨をそらしたときに腰に痛みがありますか？

