平成28年4月　日 Abril, 2016

保護者　様　Sa mga magulang

学校名　Paaralan ： Nanbu Chuugakkou

学校長名 Punong-guro ngPaaralan：Takahashi Kouji

運動器検診実施のお知らせ（フィ））

Notipikasyon ng Pagsusuri ng Locomotor o Musculosketal System ng mga mag-aaral

春暖の候、保護者の皆様におかれましては、ご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は、本校の教育活動につきまして、ご支援、ご理解を賜り、誠にありがとうございます。

近年、児童生徒の未熟な骨や関節、筋肉等に負担がかかり過ぎることによる障害が、早い時期から競技スポーツを行う子どもたちに増加しています。成長期の骨や関節の障害は生涯続く可能性もあり、できるだけ早期にその疾患や障害の兆しを発見し、対処することが、その子の将来に大きな意味を持ってきます。

また一方で、近年の児童生徒の生活習慣として運動機会が減少した結果、成長期に獲得すべきバランス能力・筋力の低下、体が硬いなど運動器の発育不全が起こり、怪我をしやすい体になっていること、さらに肥満や痩せに繋がっている可能性もあります。このように、運動はやり過ぎても、不足しても問題を引き起こします。学校保健安全法施行規則の一部改正により、今年度から児童生徒の健康診断項目に「四肢の状態」が追加されます。児童生徒の健康診断には、家庭における健康観察を踏まえ、学校生活を送るに当たり支障があるかどうかについて、疾病をスクリーニングし、児童生徒の健康状態を把握するという役割があります学校での sa　診断は限られた時間の中で行うため、より充実した健康診断にするために、別紙「運動器検診保健調査票」でお子様の体の状態を観察し記入をお願いします。

Malugod namin kayong binabati ng magandang araw at nawa`y nasa malusog kayong kalagayan. Kami po ay lubos na nagpapasalamat sa inyong kooperasyon at suporta sa mga aktibidad pang-edukasyon ng mga mag-aaral. Sa mga nakalipas na taon ay dumadami ang bilang ng mga nagkakaroon ng problema sa buto at masel sa mga batang nag-uumpisa ng maaga sa ball sports. Ang diperensya ng mga buto at kasu-kasuan ng mga lumalaking bata ay maaaring magdulot ng pang-habambuhay na disabilidad kung hindi agad maaagapan. Kung magagawang matuklasan ng maaga ang mga problemang ito at agarang malulunasan, ito`y tiyak na magdudulot ng magandang resulta sa hinaharap para sa bata. Isa sa mga itinuturong dahilan ng mga suliranin sa buto at masel ay ang kakulangan sa ehersisyo. Ang dapat sanang nade-debelop na kakayahan sa pag-balanse, ang panghihina ng mga masel, at ang matigas na katawan ay dahil na din sa hindi na-debelop na Locomotor o Musculoskeletal System ng mga bata. Ang resulta nito ay mahinang pangangatawan, at ang sobrang pagtaba o pagpayat ng mga bata. Ang sobra o kakulangan sa ehersisyo ay pareho lamang magdudulot ng suliranin sa mga mag-aaral.

Sa rebisyon ng School Health and Safety Law Enforcement Regulations, simula sa taong ito ay kasama na sa kategorya ng Health Check Up ng mga mag-aaral ang " Malusog na braso at mga binti." Ang Health Check Up ay nakadepende sa obserbasyong magmumula sa pamilya ng mag-aaral, kung ito ba ay hahadlang sa malusog na buhay-eskuwela ng bata, tutukuyin ang posibleng karamdaman,na sadyang may napakahalagang papel upang matukoy ang kasalukuyang kondisyong pangkalusugan ng mga mag-aaral. Ang Health Check Up ay ginagawa sa loob ng maigsing oras lamang kung kaya naman upang mapagbuti ang pagsusuring ito ay hinihiling namin ang inyong kooperasyon sa pamamagitan ng pagsagot sa " Kuwestiyonaryo para sa Locomotor o Musculoskeletal System ng mag-aaral."

なお、**「運動器保健調査票」は、　　月　　　　日（　　）**までに担任へご提出ください。

Maaari lamang na ipasa sa adbayser ng inyong anak ang “ Kuwestiyonaryo para sa Locomotor o Musculoskeletal System ng mag-aaral ” bago ang petsang **　　　th ,　　　　　(　　　　　)**.

◆運動器検診とは

「運動器」とは、骨、関節、筋肉、靱帯、腱、神経など、体を支えたり動かしたりする器官の総称です。消化器、呼吸器、循環器等と同様に、体を構成する大切な仕組みの一つです。

近年は、競技系スポーツを始める時期の低年齢化等による、運動器の使い過ぎによる症例（野球肘やオスグッド病など）が増加しています。運動器は使い過ぎ、使用不足、いずれにしても、子どもの将来に大きな影響を与えます。「運動器検診」は、骨格の異常や、バランス能力、関節の痛み、可動制限がないか等を検診することにより、運動の過不足による障害を早期にチェックすることを目的にした検診です。

Ang Locomotor o Musculoskeletal System Check Up ay...

Ang “ musculoskeletal ” ay binubuo ng buto, kasu-kasuan o joints, masel, mga litid at ugat. At ito ang tumutulong sa paggalaw at pagsuporta ng ating katawan. Katulad ng ating digestive organ, respiratory organ at cardiovascular organ, ang musculoskeletal system ay isa sa pinakamahalagang sistema sa ating katawan.

Nitong mga nakakaraang taon, dumarami ang mga kabataang naglalaro ng ball sports na nakikitaan ng mga karamdamang “ yakyuuhiji (baseball elbow o pamamaga ng siko)” at “ Osgood -Schlatter Disease (pamamaga ng tuhod). ” Gamitin man o hindi ang Locomotor System ng katawan ito ay magdudulot ng hindi magandang epekto sa hinaharap.

Sa Musculoskeletal Check Up ay makikita ang abnormalidad ng buto, pagbalanse ng katawan, pagsakit ng masel, at ang limitadong paggalaw ng buong katawan. Ito ay isinasagawa upang matukoy nang maaga ang posibleng karamdaman na dulot ng sobra o kulang na pag-e-ehersisyo .