

平成 28 年 4 月 〇 日
Año Heisei 28 〇 de Abril

保護者 様 Para los padres o tutores

学校名 Nombre de escuela ○○○○
学校長名 Nombre de director de escuela ○○○○

運動器検診実施のお知らせ Aviso de examen de Músculo Esquelético

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て、学校生活を送るのに問題があるかどうかについて、病気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。学校での健康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。

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。

En estos días, están aumentando las discapacidades de niños que comienzan a hacer deportes desde temprana edad, porque los huesos, articulaciones y músculos inmaduros reciben cargas. Existe la posibilidad de que la discapacidad de los huesos en crecimiento dure toda la vida y por eso tiene un gran significado para el futuro de los niños que se diagnostique y/o trate alguna enfermedad o discapacidad lo antes posible.

Por otra parte, en estos días, están ocurriendo retrasos de crecimiento, pérdida de la capacidad de equilibrio, disminución muscular, rigidez corporal que debe ser adquirido durante la fase de crecimiento, lo que causa un cuerpo que se lastima fácilmente, obesidad y delgadez. De este modo, aunque el ejercicio sea excesivo o haga falta, ocurren problemas.

Debido a un cambio de la ley de seguridad de salud escolar, desde este año se añadirá examen de brazos y piernas. El chequeo de salud servirá para ver si hay algún problema o enfermedad en la salud del alumno rápidamente. Cómo los exámenes se harán en la escuela en tiempo limitado, y para que sea algo mejor pedimos por favor llenar sobre la salud del alumno en el papel “Cuestionario De Salud De Detección Musculoesquelético”

Por favor entregar el papel hasta el (日付) al profesor.

◆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、どちらのばあいも、子どもの将来に大きな影響を与えます。

「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（動く範囲がせまくなっていないか）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。

◆ Que es Examen De Músculo Esquelético?

Los huesos, conjuntos, músculos, ligamentos, tendón y nervios son llamados “Músculo Esquelético”. Igual como los órganos digestivos, vías respiratorias, y cardiovascular, son uno de los mecanismos importantes que componen el cuerpo.

En estos días, están aumentando casos por causa de comenzar juegos de competición en muy temprana edad y por mucho uso de los músculos esquelético. Exceso de uso o falta de uso de los músculos esquelético, ambos casos pueden afectar el future del alumno.

El examen de los músculos esqueléticos tiene el proposito de encontrar anormalidad de los huesos, capacidad de equilibrio, dolor en las articulaciones rápidamente, y ver si puede mover bien su cuerpo.