

# 新型コロナウイルス感染防止対策下における 児童・生徒等の運動器の健康ならびに運動器検診について

令和2年5月20日

日本整形外科学会 日本臨床整形外科学会 日本運動器科学会  
日本小児整形外科学会 日本側弯症学会

## 保護者へのお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため、学校閉鎖それに伴う定期健康診断の中止や延期の状況となっています。このような状況ですので、より一層児童生徒等の健康に留意する必要があります。

運動器検診関連学会では、児童生徒等（お子さん）の健康、特に運動器の健康に関し以下の提言をまとめましたので、保護者の方々は下記のまとめを参考になさってください。

一刻も早くコロナウイルス感染が収束し、お子さんたちが元気に楽しく学校で勉強や運動などができるようになることを切に願っております。

### （心配点とその対応）

#### ・運動器（骨・筋肉・関節など）に異常があるのではないか

例えば、側弯症（背中が曲がっている）やペルテス病（股関節疾患のため歩き方がおかしい）などは、数か月から半年間で病気が進行することがあります。そのためにも保護者の方は、通学している学校で配布され自宅でできる「運動器に関する保健調査票（参考を同封）」を用いて、お子さんの運動器をチェックしてください。

明らかに異常があると思われた方は、学校医または整形外科医へ電話で相談あるいは受診して下さい。明らかではないが何となく異常があると思われた方は、注意深くお子さんの動きに注意して下さい。数週以内で悪くなっていると思われた方は、電話で相談あるいは受診を勧めます。（下記URL参照）

#### ・自宅での生活が長引く場合

運動不足により体力のみでなく体の様々な機能が低下します。また「運動器検診」を実施できないことで、運動器障害の見過ごしや悪化が心配され、将来「ロコモティブシンドローム」（運動器の障害により「立つ」「歩く」など移動する機能が低下している状態）につながる可能性があります。前述しました側弯症や四肢の関節疾患が悪化した状態で、受診することになります。

#### ・運動不足への対策

スポーツ庁では、運動不足に対する対策「子供の運動あそび応援サイト」を開設し、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しています。

また、テレビ、ラジオ、新聞やネットなどでも様々な運動が紹介されていますので、ご家族一緒に運動を楽しみながら行って下さい。

運動・スポーツに関し、より詳細なことを相談されたい方は、近くの日本整形外科学会認定スポーツ医（下記URL参照）に連絡してください。

国が示しています地域の状況に応じ、3密を避け対応可能な範囲で身体を動かす工夫をすることで、「心身の健康：運動器の健康」を維持しましょう。

### 参照 URL

#### ・日本整形外科学会ホームページ（日本整形外科学会認定スポーツ医）

[https://www.joa.or.jp/public/speciality\\_search/sports.html](https://www.joa.or.jp/public/speciality_search/sports.html)

#### ・スポーツ庁 運動不足に対する対策（子供の運動あそび応援サイト）

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcateiop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcateiop03/list/detail/jsa_00012.html)

#### ・運動器検査（運動器検診）事後措置への協力病院・医院リスト

[https://www.joa.or.jp/public/motion/hospital\\_list.html](https://www.joa.or.jp/public/motion/hospital_list.html)

運動器（ロコモ）の状態に関する保健調査票 記入日 平成 年 月 日

学校	年 組 番	氏名
----	-------	----

※ 保護者の方が御記入ください。お子様の運動器（ロコモ※）疾患の早期発見のため、正確な御記入をお願いします。なお、この問診票は学校健康診断以外には使用されません。

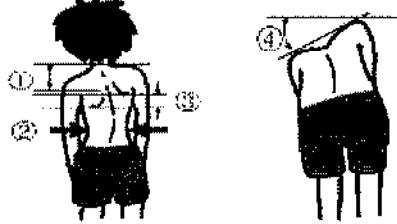
質問1 現在、取り組んでいるスポーツ（バレエ、ダンス等を含む）

なし あり (スポーツ名： )

質問2 現在、整形外科等に通院していますか。

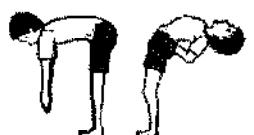
いいえ はい (疾患名： )

質問3 太枠の中の当てはまる項目の□に☑を付けてください。

検査項目	保護者記入欄
(1) 脊柱の状態についてお聞きします。(足は肩幅に開きまっすぐ立たせてください)	
姿勢のチェック：(側弯症など) (下の4ヶ所をチェックしてください。) 	<input type="checkbox"/> ① 両肩の高さに差がある <input type="checkbox"/> ② ウエストライン（腰の脇線）の曲がり方に差がある <input type="checkbox"/> ③ 両肩甲骨の高さ・位置に差がある <input type="checkbox"/> ④ 前屈（前にかがむ）したときに左右の背面の高さに差がある

(2) 四肢の状態についてお聞きします。(柔軟性、ケガ・使いすぎ、関節の病気など)

※ 痛みとは体育等、学校生活を送る上で支障がある痛みをいいます。

① 腰を前に曲げたり、後ろにそらしたりしたときに痛みはありませんか？ 	<b>【前に曲げたとき】</b> <input type="checkbox"/> 痛くない <input type="checkbox"/> 痛い <b>【後ろにそらしたとき】</b> <input type="checkbox"/> 痛くない <input type="checkbox"/> 痛い
② 手のひらを上に向けて腕（ひじ）を曲げた時、手指が肩につきますか。 	右腕 <input type="checkbox"/> つく <input type="checkbox"/> つかない 左腕 <input type="checkbox"/> つく <input type="checkbox"/> つかない
③ 手のひらを上に向けて腕（ひじ）を伸ばした時、ひじがのびますか。 	右腕 <input type="checkbox"/> のびる <input type="checkbox"/> のびない 左腕 <input type="checkbox"/> のびる <input type="checkbox"/> のびない
④ バンザイをして腕が耳につきますか。 	右腕 <input type="checkbox"/> つく <input type="checkbox"/> つかない 左腕 <input type="checkbox"/> つく <input type="checkbox"/> つかない

検査項目	保護者記入欄
⑤ 脚を動かす(しゃがんだり立ったりする)とき痛みや動きの悪いところはありませんか?	<p><b>【脚の痛み】</b></p> <p><input type="checkbox"/> 痛くない      <input type="checkbox"/> 痛い</p> <p>      痛い場所</p>  <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
⑥ 片脚立ちが両足とも5秒以上できますか?	<p><b>【右片脚立ち】</b></p> <p><input type="checkbox"/> できる      <input type="checkbox"/> できない</p> <p><b>【左片脚立ち】</b></p> <p><input type="checkbox"/> できる      <input type="checkbox"/> できない</p>
⑦ かかとをつけたまましゃがみこみができますか?	<p><input type="checkbox"/> しゃがめる(かかとをつけたまま)</p> <p><input type="checkbox"/> 痛くないのにしゃがめない 後ろにころぶ</p> <p><input type="checkbox"/> 痛くてしゃがめない</p>

質問4 からだのどこかに痛いところや気になるところはありませんか?

<p>骨、関節、筋肉など運動器について、症状のある部位に○をつけ、その症状について具体的に記入してください</p>  	<p><b>【症状】</b></p>
---	--------------------

※ ロコモティブシンдро́м (ロコモ): 運動器の障害

(学校医の指示)

1 専門医の受診を勧める

2 経過観察

3 異常なし