

ほけんだより



H30. 9. 21 発行
奈良中学校 保健室

秋晴れの中、体育祭も終わり、秋の気配を感じる今日この頃です。合唱祭への取組と同時に、学習に集中して落ち着いた学校生活を送ってほしいところです。そんな前期終盤、奈良中学校では『睡眠』や『姿勢』に関する取組を行っていきます。

『睡眠』については、2週間『睡眠HQCシート』を記入したものを、前期終業式の日自宅へ持ち帰ります。主に睡眠時間に着目していただき、お子様の生活習慣をご確認ください。シート内に保護者からのコメントいただけると幸いです。

また『姿勢』については、11月2日（金）に都内から指導者を招いて『姿勢教育～ストレッチ体操』と題した『第2回学校保健委員会』を開催いたします。本日、別紙ご案内を配布いたしましたので、奮ってご参加ください。

さて、今回のほけんだよりでは、『子どもロコモ』（※ロコモティブシンドローム）についてお知らせします。運動器や姿勢に関する内容ですので、ぜひご一読ください。

『ロコモティブシンドローム』という言葉聞いたことがありますか？

加齢や生活習慣が原因で、筋肉・骨・関節などの運動器が衰え、基本的な運動機能が低下している状態のことです。進行すると寝たりきりになるリスクが高い状態を意味します。

近年、スマートフォンやゲームの普及、外遊びの減少などにより、子どもの体に異変が生じています。体がかたい、バランスが悪いなど、子どもの運動器機能が低下しており、この状態が「運動器機能不全」または「子どもロコモ」と呼ばれています。

まず、「子どもロコモ」のチェックをしてみましょう！



①片脚立ちが
ふらつかずに
5秒以上できない



②しゃがみ込めない
・途中で止まる
・踵が上がる
・うしろに転ぶ



お子様のチェックと同時に、保護者の皆様も①～④の運動器チェックを行ってみてください。

③肩が垂直に
上がらない



④体の前屈で、
指が床につかない

1つでも当てはまれば「子どもロコモ」の疑いがあります！
対策は、裏面をご覧ください。

平成27年度から健康診断の項目に『運動器検診』が加わりました。

生活習慣と運動器検診について

「子どもロコモ」の原因は、生活習慣そのものにある場合が多く、現在問題がなくても、ケガにつながることも少なくありません。

したがって学校での運動器検診において、まず家庭で、保護者による運動器の事前チェックを行うことが重要です。

運動器検診は、運動器の病気を見つけるだけでなく、「子どもロコモ」を改善し、生活習慣を見直すことも目的といえます。

体のかたさを改善するキーワードは生活習慣における姿勢と運動です

姿勢を良くする・外遊びする

体全体のバランスがよくなる

体のかたさも改善する

子どもの運動器の機能を改善するポイントは、①姿勢のよさ ②肩関節と股関節のやわらかさ ③手足と指の関節のやわらかさ、の3点です。

ぜひ、子どものうちに、運動器をよい状態に修正しておきましょう。そうすることで、健康でケガの少ない生活を送ることができます。

「子どもロコモ」の対策です

参考資料『健康な体作りのための子どもの処方箋』

制作：埼玉県医師会学校医会

運動器検診委員会

監修：NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

① 片脚立ちができない場合の対策

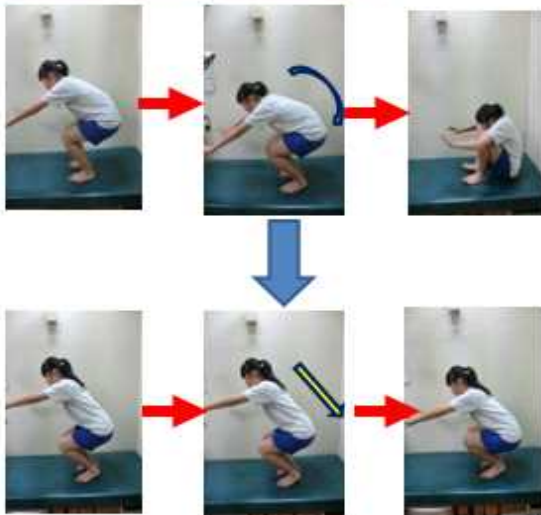
背筋を伸ばした良い姿勢で、足の指から足の裏全体でしっかり体重を支えてみましょう。
左右30秒ずつ、次いで60秒ずつ、ふらつかずに立つ練習をしましょう！



参考：子どもロコモ体操

http://sloc.or.jp/?page_id=750

② しゃがみ込めない場合の対策



背筋を伸ばし、股関節をしっかり曲げて、つま先や踵だけでなく、足の裏全体に体重がのるように、ゆっくりしゃがみこみましょう！

③ 肩が垂直に上がらない場合の対策

肩がかたかったり、猫背だと、肩がまっすぐ挙がりません



両手を組み、手のひらを上に向けて、大きく背伸びをしましょう



肩甲骨が引き上げられ、肩が垂直に上がり、姿勢もよくなります



④ 体前屈で手の指が床につかない場合の対策

まず、股関節からしっかりお辞儀する



次に膝を曲げ、手を床につける



指を床につけたまま膝をゆっくり伸ばす



春の健康診断（内科健診）で『肩甲骨の左右差』を指摘されたお子さんがたくさんいました。背骨のわん曲（歪み）は認められないものの、体幹の左右差が認められたということです。定期的に、洋服を着ない状態で、背骨に著しい歪みがないか確認していただけると安心です。