

Health Promotion

梅雨時のこの時期は、気温が下がり肌寒い日や反対に急激に気温が上昇し、湿度も加わって蒸し暑い日がある等、体調を崩しがちです。健康管理をお願いします。新型コロナウイルス感染症予防のため、毎朝の「健康チェック」も引き続きお願いします。

健康チェックカードの様式が変わりました！

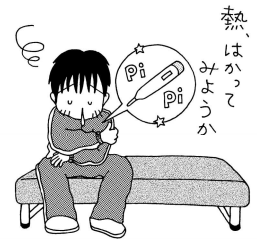
新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止に御理解と御協力、ありがとうございます。

「健康チェックカード」は、登校後担任がチェックし、部活開始前に顧問がチェックして、万全の態勢を取っています。7月から部活動における練習試合解禁等に伴い、「健康チェックカード」の様式を6月22日（月）より改訂しました。

【改訂点】

①平熱を記入。

37.0℃でも、平熱の高い生徒と低い生徒では対応が違ってきます。また、自分の平熱を知ることは、自分の健康状態を知る上でとても大切なことです。5月から毎日体温を測っているので、だいたい何度くらいが自分の平熱か分かってきたのではないのでしょうか。



②同居家族の健康状態の記入。

7月からの部活動における練習試合解禁等に伴い、同居されている御家族の健康状態についても確認をさせていただきます。御協力をお願いします。

				① 平熱					同居の家族の健康状態		担任 サイン
				℃							
月	日	曜日	体温 (朝)	症 状・・・該当事項に○をつけてください。					発熱等 症状の 有無	症状がある場合 具体的に記入	
				せき	のどの 痛み	鼻水 鼻づまり	息苦しさ	だるさ	その他 (におい・味 がしない等)	有 無	有 無
記入例	29日	月	36.5℃						② 有	発熱37.3℃(母)	
	30日	火	37.5℃		○	○			有	無	
	1日	水	℃						有	無	

こんな時、熱中症に要注意！

①睡眠不足

前日の疲れがとれておらず、具合が悪くなりやすいです。早く寝て、しっかり睡眠を取ることが大切です。

②体調不良

熱があると、運動をすることでより高い体温になってしまい、熱中症の危険が高まります。また、お腹をこわしている時は、体から水分が足りなくなっているため熱中症にかかりやすくなります。体調が悪い時は、無理をしないことが大切です。

③朝食抜き

就寝中にかいた汗で、体から水分が失われています。朝食を食べることで、水分だけでなく塩分も摂れるので、熱中症予防に朝食は欠かせません。



『子どもロコモ』って何？

「転んだ時に手が出ず顔をぶつける」「肩こりや腰痛がある」そんなことありませんか？体をうまく使えずけがをする、姿勢が悪くて疲れやすく、学力にも影響が及ぶ…そんな異変「子どもロコモ」をご存じでしょうか。

学校の内科検診では、平成28年度より子どもロコモの早期発見のため、「運動器」のチェックをしています。

子どもロコモのチェック



- ① 体のバランス
両手を広げて、片足で5秒以上立てるか。左右両方で行う
- ② 下半身の柔軟性
足の裏を床につけて、後ろに倒れずしゃがめるか
- ③ 上半身の柔軟性
両手を真すく、垂直に上げられるか



- ④ 肩甲骨と股関節の柔軟性
体前屈で膝を伸ばしたまま、指が床につくか
- ⑤ 上半身の動き
じゃんけんのグーを作って肘を引き、パーにしながらスムーズに前に出せるか

（林承弘医師監修の「子どもロコモ読本」を基に作製）
一つでもできないものがあれば、子どもロコモの可能性がある

体をうまく使えず、けがをする。姿勢が悪くて疲れやすく、学力にも影響が及ぶ。そんな異変「子どもロコモ」をご存じだろうか。新型コロナウイルス感染防止のための休校や外出自粛で、運動の機会は減り、懸念はさらに高まる。専門家は親子で工夫して「なるべく体を動かしてほしい」と呼び掛けている。

「コロナ自粛」で運動機会減少

体うまく使えず

動画活用、家庭でも改善を

大げがや疲れに

「子どもロコモ」要注意

ロコモとは「ロコモタイプシンドローム（運動器症候群）」のこと。筋肉や骨など、体を動かす「運動器」の動きが衰え、立つ、歩くといった

基本動作が難しくなる。高齢者に特有の不調だと思われていたが、子どもにも同様のものがあると分かり、「子どもロコモ」と名付けられた。

体の動かし方がつたない、何でもないことで大げがをしてしまう。さいたま市の整形外科医、林承弘さん（ひん）は、跳び箱で着地に失敗して床に手をつき、両手を骨折した中学生が診察に訪れ驚いた。「本来はそこのけがにならないのに…」。NP

O法人「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」の副理事長として、子どもロコモの啓発や改善活動に取り組んでいる。

子どもロコモの場合「転んだときに手が出ず顔をぶつける」「肩こりや腰痛がある」といった不調が現れる。片足立ちが5秒以上できるか、体前屈で床に指がつかないかとい

た動作テストでチェックしており、埼玉県が2010〜13年、幼稚園児と小学生計1343人に行った検診では、ロコモが疑われる子どもが約40%に上ったという。

「スマートフォンの影響はものすごく大きいと思います」。部屋でも外でもスマホやゲーム機で遊んで姿勢が悪くなり、電化製品の発達で家事を手伝う機会も減った。子どもロコモの原因は、現代の「超便利社会」にあると林さん。さらに新型コロナウイルスの出現によって、子どもがのびのびと体を動かす機会はますます奪われている。

「ロコモを助長する一番悪い状況です。もちろん人混みは避けた上で、近くの公園や学校開放などを利用して、体を動かす機会をつくってほしい」と林さんは力を込める。

同協議会はウェブサイトで、肩甲骨や股関節を柔らかくしてロコモを改善する「子どもロコモ体操」の動画を公開している。「1回数分と簡単で、すぐ気持ちがいい。親子で毎日やるのがいいです。楽しみながらやってみてください」

朝食や睡眠がきちんととれている子はなりづらく子どもロコモは「運動を含めた生活習慣そのものを反映している」と林さん。「そのため保護者は学校や病院に丸投げするのではなく、自ら子どもを見守って、家庭内で改善することを考えてほしい」と強調した。

〈令和2年6月16日（火）静岡新聞（朝刊）より〉

・・・朝食や睡眠がきちんととれている子はなりづらく子どもロコモは「運動を含めた生活習慣そのものを反映している」・・・

◎スポーツ庁では、運動不足に対する対策「子供の運動遊び応援サイト」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。「スローエアロビック」や「プロサッカー選手たちのレッスン動画」など年代別に紹介されています。チェックしてみてください。家族で楽しく体を動かしてみたいはいかがですか？