

ほけんだより 11月号②

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校
令和6年11月21日
保健室

11月 保健目標 ○よい姿勢で生活しよう

「ロコモ」とは、年齢とともに骨や関節などの運動器の働きがおとろえて、立つ、歩くといった移動する動きがしにくくなった状態のことを言います。最近、スマホやゲームで遊ぶことが増え、体を使う機会が減り、体がかたい、バランスが悪い、反射神経がよくないなど、『子どもロコモ』が増えています。

あなたは大丈夫ですか？ 姿勢をよくし、運動機能を向上させて、けがをしない体づくりをしましょう。

子どもロコモチェック

5つ全部できればセーフ！
1つでもできない場合は、子どもロコモに該当するかも。

① 体のバランス

両手を広げて、片足で立ち、ふらつかずに、5秒以上できますか？
右足で、次は左足で、やってみましょう。



② 下半身の柔軟性

足の裏を床につけて、かかとを浮かせず、後ろに倒れたりせずに、しゃがめますか？



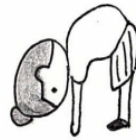
③ 上半身の柔軟性

両腕をまっすぐ上に、上げることができますか？両腕が耳の横あるいは耳の後ろまで上げることができますか？



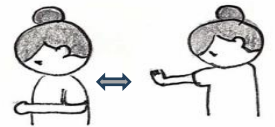
④ 肩甲骨と股関節の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指先が楽に床につきますか？



⑤ 上半身の動き

じゃんけんぐーを作りながら肘を引き、パーにしながら腕を前に出します。グー・パーの動きがスムーズにできますか？パーのとき、指先を立てて手首と指がしっかり反っていますか？



ロコモを防ぐポイント

① よい姿勢で生活しよう

立っている姿勢

- あご引く。
- おへその下に力を入れる。
- 頭・背中・お尻・かかとが壁につく形になる。



イスに座っている姿勢

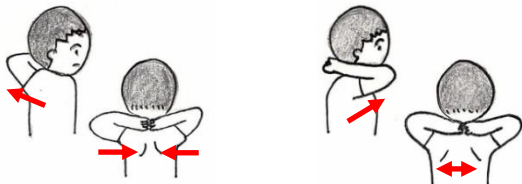
- あご引く。
- すねと太ももが直角になる。
- 太ももと背中が直角になる。
- 両足を床につける。

【よい姿勢で過ごすメリット】

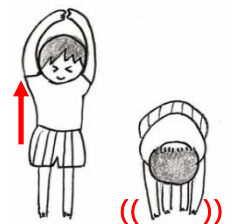
ロコモの予防につながるだけでなく、血液の流れがよくなる、集中力がでる、持続力がつく、内臓の動きがよくなる、スタイルが美しくなる、行動が素早くなる、バランス感覚がよくなるなど、よいことがたくさんあります。

② 肩甲骨と股関節を動かそう

- ・頭の後ろで手を組み、深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に肩甲骨を開きます。
- ・両手を真っ直ぐ上に上げて、つま先立ちをして伸びをします。



そのまま、股関節で体を曲げて、上半身を前に倒します。肩甲骨を意識して両腕を左右交互にぶらぶら動かします。



元メジャーリーガーのイチロー氏が行っていた肩関節や股関節のストレッチも有効です。



いろいろな感染症がちらほらと出ていますが、急な拡がりはみられません。しかし、北風が冷たくなり、空気が乾燥する冬はこれからです。インフルエンザなどの流行もこれからだと思います。

さて、6月に『学校における主な感染症に罹患した際の「登校届」について』という文書をお配りしました。学校保健安全法施行規則により、学校において予防すべき感染症には、出席停止の期間が定められています。お子さまが罹患した場合は、医師と相談の上、出席停止基準を参考に、家庭においてしっかり療養していただき、次のことを学校にご報告ください。

- 【報告内容】
- 罹患した感染症名
 - 受診した医療機関名
 - 登校しない期間
 - 受診した医療機関より指示を受けた登校可能日

【報告方法】 ①～④のいずれか1つ選択し、報告してください。

- ① 下表「登校届」
- ② tetoru の欠席連絡機能（備考欄に記入し送信）
- ③ 電話
- ④ 書面（任意の書式）

<< 書面（任意の書式サンプル） >>

登 校 届	
児童生徒名	_____年 組_____
感 染 症 名	_____
出席停止期間	_____年 月 日から _____年 月 日
※ 受診した医療機関_____の指示により、	
病状が回復し、感染する恐れがなくなりましたので、	
_____年 月 日より登校します。	
年 月 日	保護者氏名_____