

ほけんだより



令和7年2月3日
南知多町立篠島中学校
保健室



あなたは「子どもロコモ」大丈夫？！

「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」…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。最近、小さい頃からゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、屋外で安全に遊べる場所が減ったり、生活が便利になったりと体を使う機会が少なくなりました。その結果、「子どもロコモ」が増えています。

●子どもロコモの可能性を次の項目でチェックしてみましょう。



5つ全部できればセーフ！

1つでもできないものがあつたら、子どもロコモに該当するかもしれません。



①体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか？左右両方やってみましょう。



②下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか？



③上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることが出来ますか？



④肩甲骨と股関節の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？

*足の付け根にある関節



⑤上半身の動き

じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズに出来ますか？パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか？

40%がロコモの可能性！

埼玉県で幼稚園児、小学生、中学生合わせて1343人が子どもロコモチェックを行ったところ、1つでもできない人が40%以上いました。クラスが40人だとすると、そのうち16人が子どもロコモの疑いということになります。

林承弘 ほか：日整会誌 2017；91(5)：338-44.

～こんな症状もあります～

- 姿勢が悪く、つかれやすい
- 肩こりや腰痛がある
- 転んだときに手が出ず顔をぶつけてしまう
- 床を雑巾がけするとき手で体を支えられず、転んでしまう
- しゃがむのが苦手な和式トイレが使えない
- 骨折しやすい

こんな姿勢になっていませんか？



顎が前に出て、猫背となり、立っているときはバランスを取るためお腹が出ています。

対策のポイントのひとつは、姿勢をよくすることです！

お家の人や友人とお互いに普段の姿勢をチェックし合って、よい姿勢を身につけましょう。



肩の力を抜き、顎を引き、お腹を引っ込めると、かかと、尻、背中、頭がすべて壁に付く形になります。

よい姿勢



腰を後ろから押すと、すねと太もも、太ももと背骨が直角の形になります。

よい姿勢



第8回ほめほめタイム

1年生 ■■ ■■さん

みんなを笑わせてくれるところや字がきれいで頭がいいところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「自分では気が付かない所をほめてもらえて嬉しかったです」とまたステキな笑顔が見られました。



2年生 ■■ ■■さん

困っているときに手招きをして助けてくれたことやおしゃべりしているときに話の最後まで聞いてくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「たくさんほめられて嬉しかったです」と嬉しそうにステキな笑顔を見せてくれました。



3年生 ■■ ■■さん

難しいことに率先して取り組むところや手先が器用で料理やメイクが上手なところをステキだと思っている級友が多くいました。感想では「意外なところをほめられて嬉しい」ととっても嬉しそうにニコニコ笑顔がみられました。



学校以外の人

あいさつおじさん、駐在所の人

- ・毎日、いつもあいさつしてくれる！ すてき！
- ・横断歩道に立っててくれてありがとう

島の人、近所の人

- ・しらすせんべいありがとう、声かけてくれる！
- ・声かけてくれる
- ・優しすぎる
- ・「おはよう」「おかえり」って声かけてくれる
- ・毎日ランニングしてるのすてき！
- ・学校行事に協力的！
- ・調理実習で海苔がなくて困っていたら助けてくれたのすてき！

お兄ちゃん、妹

- ・仲いい人多い、小さい子が大好きなところ
- ・ゲームが上手
- ・怒らないところ
- ・髪の毛乾かしてくれるところ
- ・一緒に遊んでくれるところがすてき！

観光船の人

- ・毎日仕事頑張っているところがすてき！
- ・いつも笑顔で丁寧な接客すてき！
- ・学校行事にも協力してくれてありがとうございます！

お家の人

- ・美味しいご飯作ってくれるところ
- ・朝起こしてくれるところ
- ・家事してくれるところ
- ・挑戦させてくれるところ
- ・ギターとドラムがうまい！
- ・買ってくれる
- ・話を聞いてくれる
- ・運動できる
- ・遊びに連れてってくれる
- ・面白い

にいけん、いしよし

- ・面白い
- ・お土産くれた
- ・筋肉モリモリ

めっぐー

- ・うまいラーメン屋知っている

もとみつ

- ・野球、焼き肉に連れてってくれる