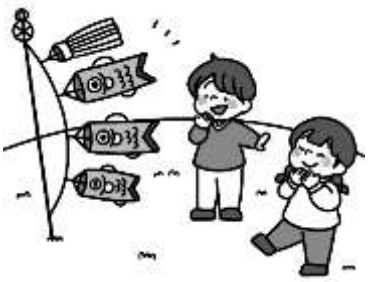
けんきっこ

2022･4･28　上戸祭小保健室　No. 2



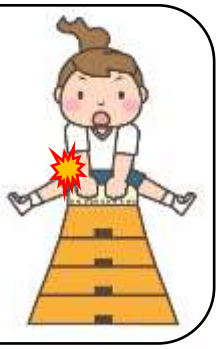
学校が始まって１ヶ月がたちました。新しい環境でがんばっていると，いつの間にかつかれがたまります。たまには体を休めることもとっても大切です。

「ロコモ」って何？

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」のことです。お年寄りの方が筋肉が少なくなったり，関節が固くなることで体がうまく使えなくなる病気です。最近は，子どもでもロコモになってしまう人が増えています。子どものロコモは，体がかたい，バランスがとれない，とっさの動きに反応できないことが原因でけがや体調不良になりやすくなってしまうのです。

こんなことが起こるかも！

手首がかたく，とび箱で手をついたら骨折した！



転んだ時に手がつけなくて，顔から転んだ！歯が折れた！

肩やこしがいたくて，疲れやすい体調が悪くて勉強に集中できない。

子どもロコモチェック

やってみよう！

1　からだのバランス

両手を広げて片足で，ふらふらせずに５秒以上立てる

2　下半身のじゅうなん性

足のうらを床につけて，後ろに倒れないでしゃがめる

3　上半身のじゅうなん性

両手をまっすぐ上にあげられる

4　けんこう骨とこかんせつのじゅうなん性

ひざを伸ばしたまま指が楽に床につく

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，パーにしながらうでを前に出す。パーのとき，手首と指がしっかり反っている

今はできなくても，毎日くり返していくうちにできるようになれば，大丈夫です。ロコモを予防するためには，しせいを正し、体がかたい場合はけんこう骨、こかんせつをよく動かすことが大切です。

「よく食べ、よくねて、よく遊ぶ」習慣をつけるようにしましょう！

校医さんの検診が始まります

5月の健康診断スケジュール

日時	健康診断の内容	対象者
5/6（金）	内科検診	４・５・６年生
5/11（水）	尿検査	全学年
5/18（水）	歯科検診	１・２・３年 ひまわり
5/20（金）	内科検診	１・２・３年 ひまわり
5/25（水）	歯科検診	４・５・６年
5/26（木）	耳鼻科検診	全学年
5/27（金）	尿検査	対象者

～気をつけてほしいこと～

内科検診

かみが長い人は，結ぶ

歯科検診

朝，歯みがきをていねいにやってくる

耳鼻科検診

耳がかみでかくれている人は，耳をだす

◆保護者の方へ

□□健康診断について□□

今月も健康診断が続きます。体調不良以外での欠席ができるだけないようよろしくお願いします。学校医の検診の結果，異常の疑いや精密検査が必要な場合には，各健診ごとにお知らせの紙を配布いたします。早めに病院を受診していただき，学校までご提出ください。

健康票については全ての健康診断項目が終わり次第，結果とともにお返しいたします。

□□□□お願い□□□□

★新年度がスタートして１か月，心も体も疲れがたまってくる時期です。お子様の体調の変化に気を付けてあげてください。また，体調の悪い日は無理をしないようによろしくお願いいたします。

★新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。手洗い，消毒，マスク，生活習慣等の予防についてご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。また，感染者に対する偏見や差別などをしないよう，学校でも指導しております。ご家庭でもご配慮をいただきますよう，よろしくお願いします。