

ロコロコだより



都城市学校保健会養護教諭部会
家庭地域連携班 令和2年8月

都城市養護教諭部会では、「児童生徒の明日への健康づくり～運動器検診の結果を生かした健康教育を通して～」をテーマに研究に取り組んでいます。

2年前から発行が始まったロコロコだよりも、今回で3回目になり、都城市内の学校やご家庭でも「ロコモ」に関する様々な活動が広がってきました。今回は、「ロコモ」の予防に関する学校の取り組みや意識の変容についてお伝えします。

なお、このおたよりは令和2年2月に発行予定でしたが、新型コロナウイルス感染症での臨時休業等を受け、今回の発行となりました。掲載されている写真は、昨年度2学期の様子です。



ロコモってなに？～ロコモコーナー～

都城市内の小中学校すべてにロコモコーナーを設けています。「運動器検診とは？」「骨粗鬆症とは？」「年齢に伴う運動器・運動能力の発育・発達について」など「ロコモ」の予防に関する情報を掲示しています。興味をもって見ている児童生徒も多く、「ロコモってなに？」と尋ねられることも増えています。



ロコモコーナーで「からだ遊び」にチャレンジ



骨パズルにチャレンジ

また、ロコモコーナーには、運動器について学ぶための「骨パズル」も置いています。これは、自分で考えながら操作するので、自分たちの骨格について、楽しく遊び感覚で学べる掲示物になっています。

今、どのようなものが掲示されているか、保護者の皆様も参観日等で来校される機会がございましたら、ロコモコーナーに立ち寄ってくださると嬉しいです。

☆ロコロコだより 保護者の皆様の感想☆

前回（2019年秋）配付しましたロコロコだよりについてのご感想をありがとうございました。みなさまの貴重なご意見やあたたかい励ましなど、研究の推進力に繋がっています。今後どうぞよろしくお願いいたします。たくさんいただきました感想の中から、一部をご紹介します。

日頃は、登下校・休みの時、公園で遊ぶくらいの運動しかしておらず、あまりしゃがみこむという動作をすることがないので、家でストレッチ(フォワードランジなど)をやってみようと思います。わかりやすく丁寧なおたよりありがとうございました。

子どもたちが朝目覚めが悪い時など、ストレッチをしています。ノーメディアの時も家族でストレッチをしたりして楽しんでいます。

下の娘が小学校を終える頃、親である私にも老化現象は出てきて、ロコモ予防の体操した方が良いのかな～？と思っていましたら、小学校でもロコモ体操するなんて！驚きました。しかし、小中学校でストレッチを定着して下さったら、高校→社会人→老人になるまで、続けられそうで良い取り組みですね！

私の職場でもランジをよくします。股関節の動き、柔軟性も高め、基礎代謝も上がりやすくなると言われています。家で子どもたちとしてみますね。

ストレッチに関心のあるご家庭が、とても多いことに驚きました。ぜひご家庭でも、親子で簡単なストレッチ運動に取り組んでみましょう。

感謝

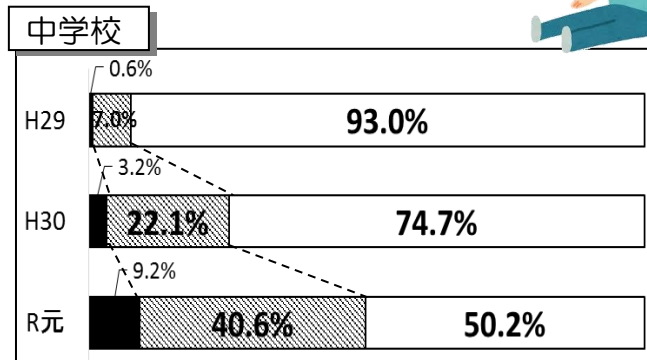
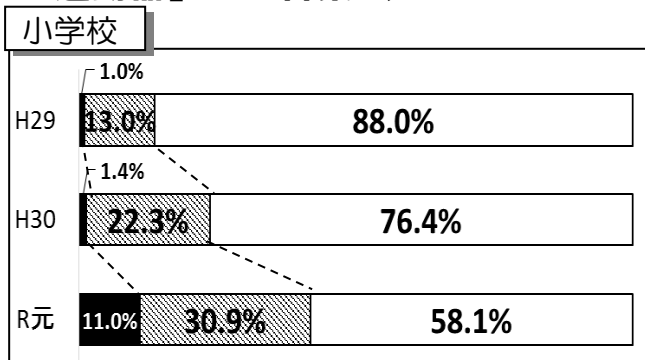


運動器に関する意識調査結果

都城市内全ての小中学校では、本研究が始まった平成29年度から、児童生徒を対象とした「運動器に関する意識調査」を毎年実施しています。令和元年度までの調査結果をお知らせします。

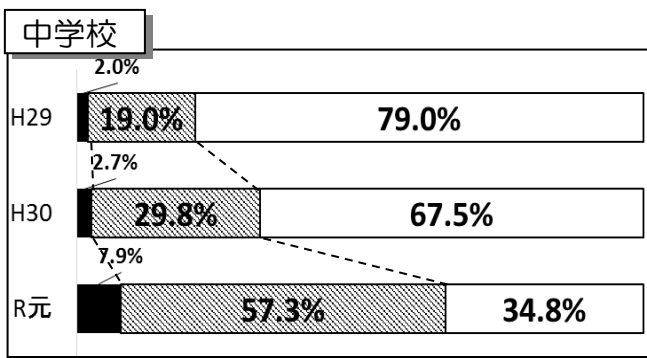
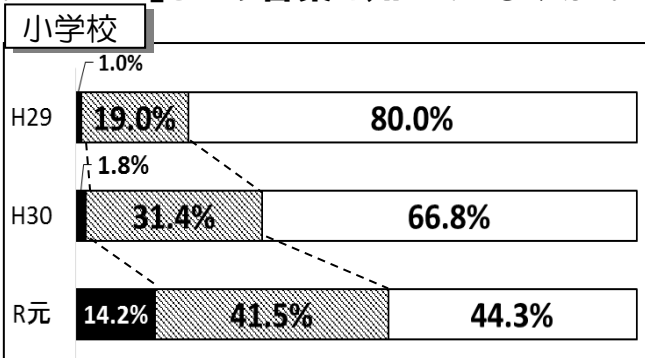


Q1. 「運動器」という言葉を知っていますか？



■よく知っている ▨言葉は知っているが意味はわからない □全く知らない

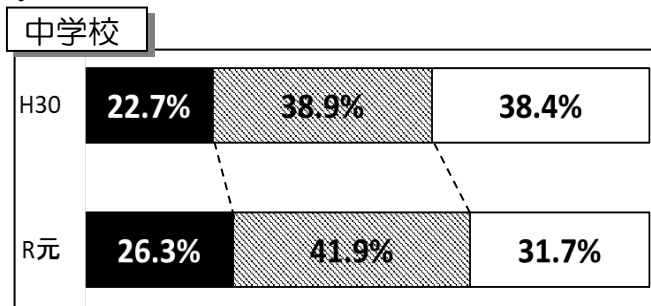
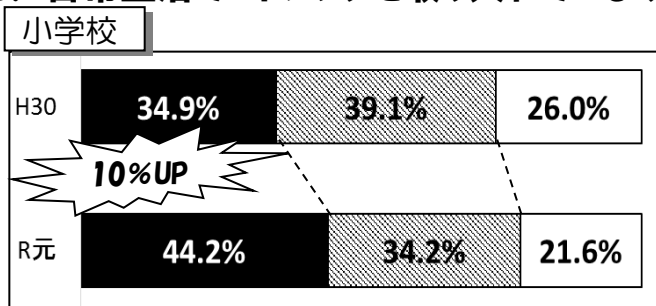
Q2. 「ロコモ」という言葉を知っていますか？



■よく知っている ▨言葉は知っているが意味はわからない □全く知らない

小中学校ともに、運動器、ロコモという言葉を知っているという児童生徒が多くなりました。しかし、言葉を知っていても意味は分からない子どもがまだまだ多いので、これからも児童生徒の意識に残るような指導の工夫をしていこうと思います！

Q3. 日常生活でストレッチを取り入れていますか？



■よくしている ▨時々している □全くしていない

平成30年度と令和元年度を比べると、日常生活でストレッチを取り入れている児童生徒が、小中学校ともに増えてきていることが分かりました。毎日のストレッチは、将来の「ロコモ」の予防にもつながります。健康なからだづくりのために、日頃から簡単なストレッチを取り入れてみましょう。

ぎりとりせん

ご意見・ご感想・質問など何かありましたら、お聞かせください。（何でも結構です。）

ありがとうございました。9月4日（金）までに学級担任または保健室までご提出ください。