

保健だより 9月

令和3年9月27日（月）
国光原中学校保健室

体育大会が終わり、今は文化祭に向けて準備が進んでいますね。現時点では県独自の緊急事態宣言も今月末までの予定で、ワクチン接種も進んでいるところですが、ここで気を抜いてはいけません。自分のため、周りの人のために、もう一度感染対策への意識を高め、しっかり行動できるようにしましょう。

感染予防のためにできること ～ 自分のために みんなのために ～



検温

- * 登校前に**体温チェック**
- * **健康観察カード**の提出
→体調不良時は無理せず休養！



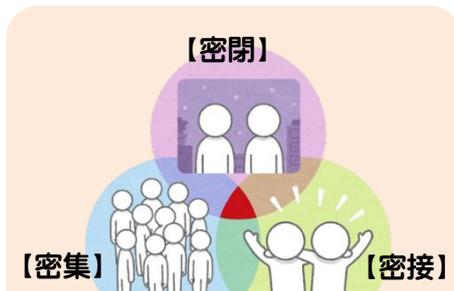
- * こまめに**手洗い・消毒**
→手洗いは丁寧に、30秒！



- * **マスク着用**が基本
→正しく着用！
むやみに触らない！



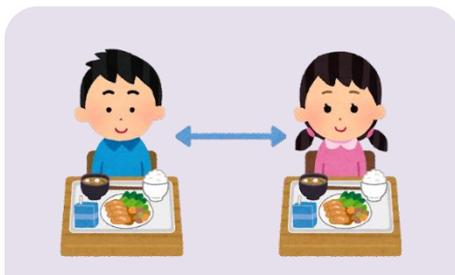
- * 窓やドアを開けて**換気**
→教室でエアコンを使っても、常に換気！



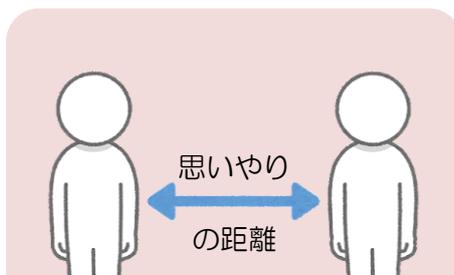
- * **3密を避ける**
→一人一人が意識して！



- * **ノーマスク**の状態では
向かい合って**会話をしない**
→感染リスクを下げる！



- * 給食は**前を向いて無言**で
- * 給食当番も**無言**で配膳
→給食前の手洗いも忘れずに！



- * **ソーシャルディスタンス**
→1m～2mを意識して！



- * 身体の**抵抗力アップ**
→十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた**食事**が大切！

ワクチン接種後も、油断禁物！これまでの対策を続けていきましょう。

知っていますか？ 「子どもロコモ」

「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは、骨や関節、筋肉などの老化が原因で、立つ、歩くといった動きがしにくくなった状態のことです。ロコモになるのは高齢者だけだと思うかもしれませんが、最近では、**子どもの運動器の働きが低下した「子どもロコモ」**が増えているようです。その背景には、スマホやゲームの普及による姿勢の悪化・外遊びの減少、歩く機会の減少など、体を使う機会が少ないことや栄養の偏りなどが影響していると考えられています。特にコロナ禍の今、外出自粛や部活動停止による運動不足で「子どもロコモ」がさらに増えることが懸念されています。みなさんも他人事とは思わずに、ロコモチェックやロコモ体操をやってみましょう！

まずは・・・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、指を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？



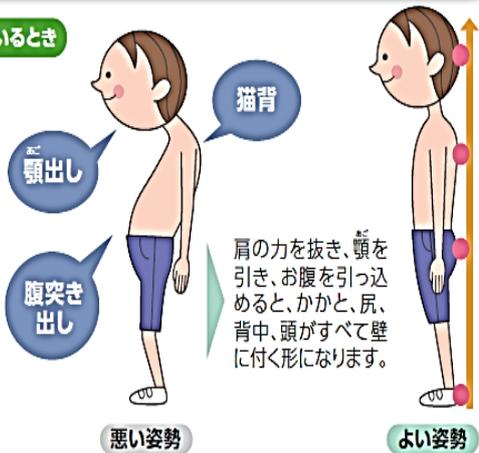
⑤上半身の動き

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



よい姿勢を身につけよう！

立っているとき



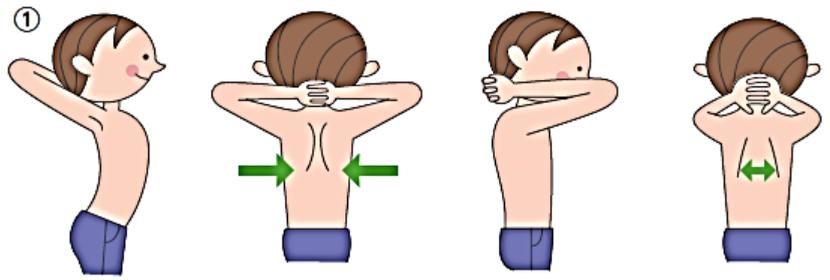
肩の力を抜き、頸を引き、お腹を引っ込めると、かかと、尻、背中、頭がすべて壁に付く形になります。

座っているとき



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。

やってみよう！子どもロコモ体操♪



深呼吸をします。息を吸う時に肩甲骨を閉じ、息を吐く時に開きます。



両手をまっすぐ上に上げて肩甲骨を押し上げ、つま先立ちして伸びをします。そのまま、股関節で体を折り、上半身を前に倒します。両腕を左右交互に肩甲骨からだらだらと下げます。

それぞれ、ゆっくり正確に5回ずつ行いましょう。