

Health Promotion

学校では、生徒の健康の保持増進を図ることにより、学校教育が円滑に行われることを目的として、学校教育法及び学校保健安全法に基づき、健康診断を実施しています。

平成28年度から学校保健安全法施行規則の一部改正に伴い、健康診断の実施項目等が変わってきています。その中で、特に変わってきているものが「内科検診」です。

内科検診では、どんなことを診ているのか？

- 心臓・肺** . . . 心臓の音や呼吸の様子に異常はないか。
- 栄養状態** . . . やせ（太り）過ぎていないか。顔色はどうか。
- 皮膚** . . . 皮膚の病気や異常はないか。
- 脊柱・胸郭** . . . 背骨や胸（胸郭）に異常はないか。
- 運動器** . . . 骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など身体を支えたり、動かしたりする器官にや障害や異常がないか。
- 結核** . . . 結核に感染している恐れがないか。（問診票でチェック）

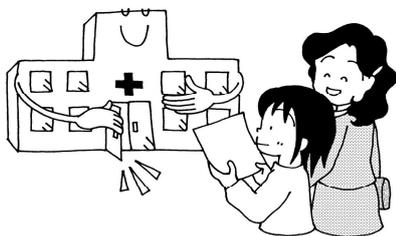
内科検診では、「問診票」「保健調査票」を確認し、皮膚や背中、胸、手足の骨などの状態を診て、心臓や肺の音を聴いて総合的に診断をしています。そのため、脊柱や胸郭が見えるように着衣を上げる必要があります。その点、御承知おきください。なお、プライバシーには、十分配慮していきますので御安心ください。



『こどもロコモ』って？

「転んだときに手が出ず顔をぶつける」「肩こりや腰痛がある」そんなことはありませんか？「体をうまく使えずけがをする」「姿勢が悪くて疲れやすく、学力にも影響が及ぶ」…そんな異変「こどもロコモ」を御存じでしょうか？

学校の内科検診では、平成28年度より こどもロコモの早期発見のため「運動器」のチェックをしています。



早期治療をお願いします！

健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、「結果のお知らせ」を配布しています。「お知らせ」が届きましたら、早めの治療をお願いします。

『子どもロコモ』って何？

子どもロコモのチェック



① 体のバランス
両手を広げて、片足で5秒以上立てるか。左右両方で行う



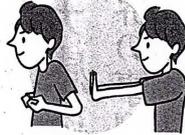
② 下半身の柔軟性
足の裏を床につけて、後ろに倒れずしゃがめるか



③ 上半身の柔軟性
両手を真つすく、垂直に上げられるか



④ 肩甲骨と股関節の柔軟性
体前屈で膝を伸ばしたまま、指が床につくか



⑤ 上半身の動き
じゃんけんのグーを作って肘を引き、パーにしなからスムーズに前に出せるか

一つでもできないものがあれば、子どもロコモの可能性がある

(林承弘医師監修の「子どもロコモ読本」を基に作製)

体をうまく使えず、けがをする。姿勢が悪くて疲れやすく、学力にも影響が及ぶ。そんな異変「子どもロコモ」をご存じだろうか。新型コロナウイルス感染防止のための休校や外出自粛で、運動の機会は減り、懸念はさらに高まる。専門家は親子で工夫して「なるべく体を動かしてほしい」と呼び掛けている。

「コロナ自粛」で運動機会減少

「子どもロコモ」要注意

体うまく使えず

動画活用、家庭でも改善を

大けがや疲れに

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。筋肉や骨など、体を動かす「運動器」の働きが衰え、立つ、歩くといった

基本動作が難しくなる。高齢者に特有の不調だと思われていたが、子どもにも同様のものがあると分かり、「子どもロコモ」と名付けられた。体の動かし方がつたない

と、何でもないことで大けがをしてしまう。さいたま市の整形外科医、林承弘さん(仮)は、跳び箱で着地に失敗して床に手をつき、両首首を骨折した中学生が診察に訪れ驚いた。「本来はそこまでのがにならないのに...」。NPO法人「全国ストップ・ザ・ロコモ協議会」の副理事長として、子どもロコモの啓発や改善活動に取り組んでいる。

子どもロコモの場合「転んだときに手が出ず顔をぶつける」「肩こりや腰痛がある」といった不調が現れる。片足立ちが5秒以上できるか、体前屈で床に指がつくかといった動作テストでチェックしており、埼玉県が2010〜13年、幼稚園児と小中学生計1343人に行った検診では、ロコモが疑われる子どもが約40%に上ったという。

「スマートフォンの影響はものすごく大きいと思います」。部屋でも外でもスマホやゲーム機で遊んで姿勢が悪くなり、電化製品の発達で家事を手伝う機会も減った。子どもロコモの原因は、現代の「超便利社会」にあると林さん。さらに新型コロナウイルスの出現によって、子どもがのびのびと体を動かす機会はますます奪われている。

「ロコモを助長する一番悪い状況です。もちろん人混みは避けた上で、近くの公園や学校開放などを利用して、体を動かす機会をつくってほしい」と林さんは力を込める。

同協議会はウェブサイトで、肩甲骨や股関節を柔らかくしてロコモを改善する「子どもロコモ体操」の動画を公開している。「1回数分と簡単で、すぐ気持ちがいい。親子で毎日やるのがかなり違います。楽しみながらやってみてください」

朝食や睡眠がきちんと取れている子はなりづらく、子どもロコモは「運動を含めた生活習慣そのものを反映している」と林さん。「そのため保護者は学校や病院に丸投げするのではなく、自ら子どもを見守って、家庭内で改善することを考えてほしい」と強調した。

〈令和2年6月16日(火) 静岡新聞(朝刊)より〉

・・・朝食や睡眠がきちんととれている子はなりづらく子どもロコモは「運動を含めた生活習慣そのものを反映している」・・・

◎スポーツ庁では、運動不足に対する対策「子供の運動遊び応援サイト」を開設し、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しています。

「スローエアロビク」や「プロサッカー選手たちのレッスン動画」など年代別に紹介されています。チェックしてみてください。家族で楽しく体を動かしてみたいかがですか？