

ほけんだより 11月

令和4年 11月 15日 小松市立安宅小学校 保健室



日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。さて、先日安宅小学校では、学校保健委員会が開催されました。とても学びの多い会となりましたので、お知らせしたいと思います。

テーマ 「メディアと健康 ～体力アップ大作戦～」

本校児童は、コロナ禍やメディア（ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン・テレビ等）の使用により、運動時間が少なくなっています。運動時間の減少は、生活習慣の乱れや体力低下、心身の健康に影響します。そこで、児童だけでなく保護者とともにメディア使用や運動の大切さについて学び、自らよりよい生活習慣を送ろうとする意識や態度を高めていきたいと思い、このテーマを設定しました。

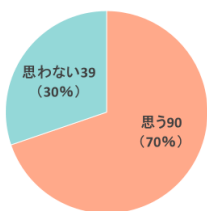
児童保健委員会の発表



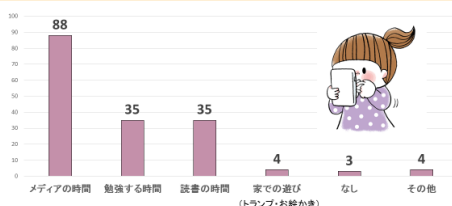
4・5・6年生に実施した新体力テストからみえてき安宅小学校の体力における課題とメディア・運動習慣に関するアンケート結果を発表しました。

コロナの影響を受け運動する時間が減り、代わりにメディア使用の時間が増えたことがわかりました。

コロナが原因で外で体を動かす機会が減ったと思いますか？



体を動かす時間のかわりに、増えたものは何ですか？（複数回答）



体力アップ

運動時間をふやす

メディアコントロール

PTA厚生委員会の発表

『家庭で取り組むメディアコントロール』と題して、メディアのルール作りについて発表していただきました。児童のアンケート結果から、子どもたちは日常的にメディアを利用しています。メディアは便利で楽しいものですが、使い方によっては、トラブルに巻き込まれたり、心身の不調の原因になったりします。そんなメディアを賢く利用していくためには、ルール作りが重要です。親子で作るメディアルールについて、4つのステップにわけて紹介していただきました。ぜひ、ご家庭でのルール作りの参考にしてくださいと思います。

演題『 知って防ごう！子どもロコモ 』



コロナ禍やゲームの普及により、外遊びの機会が
少なくなり、運動不足の子どもが増えています。

今回の講演では実際にロコモチェックを行い、
自分の運動器の状態を知り、健康な体づくりのた
めの運動方法について体を動かしながら、楽しく
学ぶことができました。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは

手足の骨や関節、筋肉などの運動器がおとろえ、身体能力が低下した状態のこと

⇒ 転倒や骨折などのリスクが高まる

子どもの運動器にも影響が…

転んだときに手が出ず、
顔をぶつけてしまう

しゃがむのが苦手



姿勢がわるく、疲れやすい

肩こり・腰痛

骨折しやすい

体がかしい・バランスが悪いなど基本的な動きができない人（子どもロコモ）が増えている！



原因

生活環境の変化（歩き→車 階段→エスカレーター 和式トイレ→洋式トイレ など）

遊びの内容・遊び場の変化（木登りなど外遊び中心 → ゲームなど室内遊び中心）

平成28年4月より、学校健診に運動器検診が導入されました。

安宅小学校でも実際に、物を投げる動作ができない、転倒した際の骨折、雑巾がけ
の際に手で支えられず前歯を折ってしまうなどのケガが起っています。



しょうがくせい だいいよくていか よういん 小学生の体力低下要因

- ① 運動時間の減少
- ② 学習時間以外のメディア使用時間の増加
- ③ 肥満の増加

国の調査では、スクリーンタイム（メディアの使用時間）が長くなるほど、体力合計点は下がるという結果が出ています！



こども

ロコモチェック

① 片脚立ち左右5秒間ずつ



② シャガみ込み



③ 体前屈



④ 肩を180度拳上



4項目について検査し、バランスおよび身体の柔らかさについてチェックします

⇒ 1つでもできないものがあれば、子どもロコモの疑い！！

こども

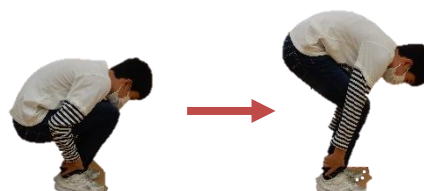
ロコモ予防ストレッチ

詳しくは別途配布した「子どもロコモチェック☑」をご覧ください。

① 肩甲骨のストレッチ



② 太もも後ろのストレッチ



③ ふくらはぎと足首のストレッチ



④ 体幹のストレッチ



詳しくは別途配布した「子どもロコモ予防ストレッチ」をご覧ください。

【まとめ】 どうしたら防げる？

- ◎ 体を動かす時間をつくろう（目標：1日60分）
- ◎ 姿勢チェックをしよう
- ◎ メディアルールを決めよう

☆児童の感想

～ たくさんの学びがありましたので、一部を紹介します ～

ぼくは、小池さんの話を聞いてロコモという言葉を知りました。子どもロコモにならないように、これからは1時間以上運動をするようにします。メディアルールは作ってあるので、そのルールを守っていきたいです。

私はあまり体を動かしていなかったのですが、教えてもらったストレッチや外で体を動かしてみようと思いました。骨折をする人が昔に比べ2倍になっていると聞いて驚きました。体を動かすことを大切に、毎日少しずつやってみようと思いました。

コロナの影響で外出できないこともあって、ゲームやYouTubeの時間が増え、運動時間が減っているのでも、毎日60分以上運動する時間をつくっていききたいと思います。「ロコモ」については、姿勢が悪くなって猫背になっているので普段の生活から意識して治していきたいです。

子どもロコモについてわかったことは、スポーツをしているから大丈夫というわけではなく、偏った動きや同じ動きをくりかえすと、子どもロコモになるかもしれないということです。なので、油断せずに、使っていない筋肉や関節なども動かしていきたいです。メディアの時間も気をつけていきたいです。

私はこの学校保健委員会を通して、運動する時間の代わりにメディア使用時間が増えていること、子どもロコモというものがあることがわかりました。私自身も運動する時間が減っているなど感じるのでも、気をつけていきたいです。メディアの使い方にも気をつけていきたいです。特に使用時間や夜おそくに使わないようにしたいです。そのために、家族と相談してルールを決めていきたいです。

☆保護者の感想

～ 一部を紹介します ～

日頃からこどものメディアの利用が心配だったので、今日のお話をきけてよかったです。また、運動量も習い事で十分かと思っていましたが、今後は毎日少しでもしていこうと思いました。

小池さんのお話はとてもわかりやすく、ところどころ実際に体を動かすこともあったので、子どもたちも楽しく学べたのではないかとおもいます。

最後の方に紹介があった、ロコモを防ぐための『体幹のストレッチ』はとても簡単で場所も取らないので、学校での授業の開始前などに取り入れていただけたら、意識もスッキリとして授業にとりくめるのではないかと思います。

保健委員の皆さんのデータ分析発表は堂々としていて素晴らしかったです！
小池さんのお話も子供達にもわかりやすかったです。子供達と一緒に身体を動かすこと、メディアコントロールについて話し合いたいです。

