



2023年(令和5年)7月  
福山市立駅家南中学校  
保健室

だんだんと気温が高くなり、暑くなってきました。体調管理はしっかりとできていますか？  
この暑さで、熱中症のような症状で保健室に来室する人が増えています。こまめに水分を取ること、規則正しい生活をするなど心掛け、健康に楽しく学校生活を送りましょう。

## 熱中症に気を付けて！！

熱中症は、暑さに慣れていない5月ごろから発生し、7月から8月にかけては気温が上昇し、熱中症の発症が多くなります。とりわけ今年も新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、マスクを常に着用することが多くなりました。体育の授業、運動部活動の活動中、登下校の時には特に熱中症のリスクが高まるため、マスクを外すようにしましょう。例年以上に熱中症に注意しながら、暑い時期を乗り越えましょう。



- 外出を控える
- ・動かないので体力低下
- ・外の暑さに体が慣れない



- マスクの装着
- ・体内に熱がたまりやすい
- ・のどの渇きに気づかずに脱水状態になりやすい



立ちくらみ、めまい、頭痛、気持ちが悪い、、  
そんな症状が出たときは熱中症かもしれません。無理をせず、すぐに近くにいる先生に伝えましょう。

## 熱中症は**FIRE**で応急処置

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>F</b> luid     | <ul style="list-style-type: none"> <li>『液体』（水分+塩分）の経口摂取</li> <li>意識があればスポーツドリンクなどを飲ませる</li> </ul>  |
| <b>I</b> ce       | <ul style="list-style-type: none"> <li>身体の『冷却』</li> <li>衣服を緩める／「氷のう」などを太い動脈が通る部位（首筋・わきの下・足の付け根）にあてる／水を口に含んで体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る</li> </ul> |
| <b>R</b> est      | <ul style="list-style-type: none"> <li>涼しい場所で『休息』</li> <li>涼しい場所（可能なら冷房が使える部屋）で休ませる</li> </ul>   |
| <b>E</b> mergency | <ul style="list-style-type: none"> <li>『緊急事態』の認識</li> <li>意識状態・体温のチェック／救急車を要請／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明</li> </ul>                      |



### 保護者の方へ 健康診断結果を受けて

保護者のみなさまにもご協力いただき、今年度の定期健康診断はすべて終了しました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただけたらと思います。なお、学校健康診断は問題や疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常のない場合もあります。また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、保健室までいつでもご相談ください。よろしく願いいたします。



4月に運動器の問診票を提出してもらいましたが、柔軟性や体力、運動能力が低下してしゃがみこみができなかったり、前屈しても手が床につかなかったりする人がたくさんいました。できなかった項目がある人はぜひ今日から毎日の運動に取り入れてみてください。

# 運動器検診 とロコモ

運動器とは？

骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称です  
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます

「健康長寿」には、小児期からの  
観察・見守りが大切です

## 運動器検診で指摘が多かった3項目



保護者の皆様も  
ご注意を！

片脚立ちで  
靴下がはけない



と感じたら…

**ロコモ**

(公社)日本医師会  
日本整形外科学会  
日本臨床整形外科学会  
日本運動器科学会  
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会

### (1) バランステスト

①5秒以上ふらつかずに片足で立てる / ②5回以上同じ場所でケンケンができる

→できなかった人へ 運動機能を改善させるプログラム

[バランス訓練]

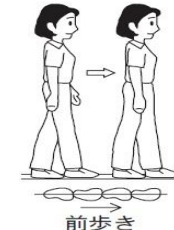
片脚立ち：両手を腰に当て、片脚を上げてバランスをとる。60秒以上を目標に

ケンケン：同じ位置で片脚ジャンプを繰り返す。5-10回

継足歩行：つま先と対側の踵を付けながら1本の線上を歩く。2-5m。



[片脚立ち]



[継足歩行]

[筋力トレーニング]

スクワット：背筋を伸ばし、膝と股関節の屈伸で立ち座りを繰り返す。

つま先立ち：踵を挙げ爪先立ちし、全身をしっかり伸ばし踵をおろす。

四股踏み：足を肩幅より広めに広げ、背筋を伸ばして股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで片足を上げて（上げた脚の踵が支えている脚の膝の高さまで）下ろす。



[スクワット]



[四股踏み]

けがをしないよう周囲の安全を確認して行いましょう。



## (2) 体幹の硬さ

うつ伏せになり手を肩の下につき、腕を伸ばし切って背中をそらす

→できなかった人へ 運動機能を改善させるプログラム

### [座位姿勢矯正]

- i) 深く座り、背もたれにお尻をつけます。
- ii) そのまま骨盤を前傾させる。股関節、膝関節は90° 屈曲、踵は全体が床に付きかつ膝下に位置する
- iii) 頭のとっぺんにつけた糸をまっすぐ上に引っ張るイメージで背中を伸ばし、お腹を引っ込める。

※ 正しい姿勢をこころがけることで、腰や背中筋の筋力、体幹の硬さの改善を図ります。  
机に向かうときも、背中を丸くしないよう気をつけましょう。



## (3) 上肢の硬さ

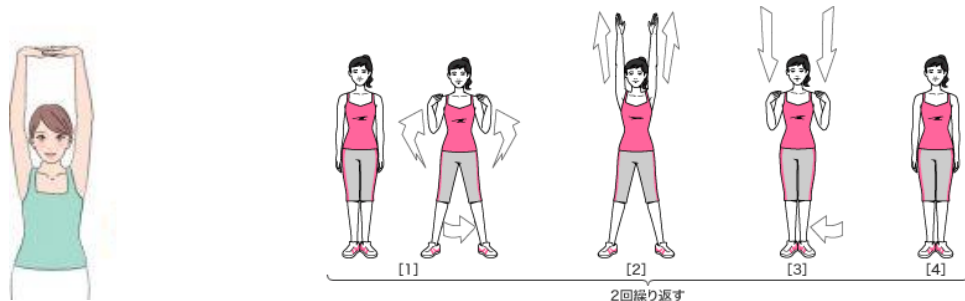
- ①両腕を真上に挙げる／②両腕を伸ばした時、手のひらを前方に向けられる
- ③腕を曲げたとき指先が肩につく

できなかった人へ→運動機能を改善させるプログラム

### [柔軟性訓練]

腕を上げる：先ず両足を肩幅に開き、手のひらを上に向けて組み、両腕をしっかり両耳につけて、両手を真上に上げる

指先を肩に：両肩に指先をついたら、今度は両手を真上に上げる。(繰り返す)



## (4) 下肢の硬さ

- ①膝を曲げずに前屈し指先が床につく／②しゃがみこみを踵をつけたまま後方転倒せずできる

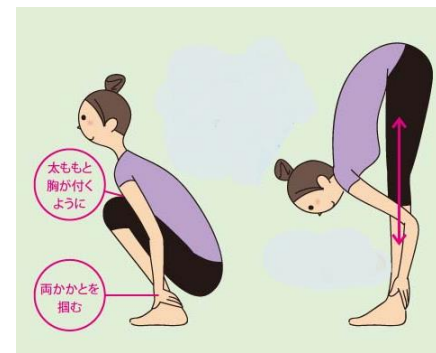
できなかった人へ→運動機能を改善させるプログラム

### [柔軟性訓練]

ジャックナイフストレッチ：しゃがんで足首を握り、お腹を大腿につけたままお尻を上がるころまで上げて下ろす

しゃがみこむ：両腕を前方に伸ばして、ゆっくりしゃがみ込み動作を行うこの時、背すじは伸ばしお尻を後ろに引く

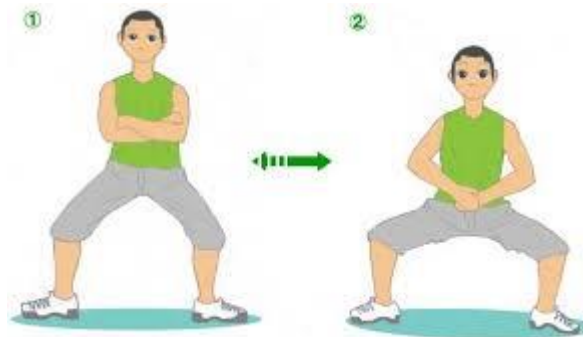
腰割り：足を肩幅より広めに広げ背筋を伸ばして、股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで下ろす



[ジャックナイフストレッチ]



[しゃがみこむ]



[腰割り]

けがをしないよう周囲の安全を確認して行いましょう。

無理をすると逆に筋を痛めてしまいます。

筋を伸ばす加減は、痛いと感じる手前までにし、ゆっくりと動作をおこないましょう。