

# 5月

# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成29年5月発行

新年度がスタートして1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークはリフレッシュできましたか。5月はいろいろな行事があるので、体調管理をしっかりして、万全な体調で臨めるようにしましょう。自分の体と心の声をよく聞いて、早めに適切な対応をしよう。

スクールカウンセラー来校日 5月10, 17, 31日 時間12:50~16:50

## 「受診のおすすめ」

健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判断した場合は、『受診のおすすめ』を渡します。できるだけ早めに専門医を受診し、治療や生活改善など適切な管理をしてください。

毎年、専門医を受診せず放置している人がたくさんいます。受診しない理由をあれこれ考えるのではなく、受診するためにどうするかを考えよう。

健康は、今の生活に影響するだけでなく、将来につながっています。自分の健康は自分で守りましょう。



## 5月の保健行事

**17日 尿検査3回目** … 今年度最後の尿検査になります。未提出の人は必ず提出しましょう。

## “ロコモ”って知ってる？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略：運動器症候群。

足腰が衰えて、立つ、歩く、登るなどの能力が低下し、寝たきりになるリスクが高い状態のことです。

近年、スマホ・ゲームの普及による姿勢の崩れ、外遊びの減少、車移動の多さなど、生活の変化により、子どもの体にも異変が生じています。体が硬い、バランスが悪い、体の動かし方がおかしいなど、運動器機能が低下した状態を『子どもロコモ』と呼んでいます。

片脚立ちでふらつく、しゃがめない、腕が耳につかない、前屈で指が床につかない、一つでもできない場合は、『子どもロコモ』の疑いがあります。運動器検診では、しゃがめない20名(15.2%)、腰痛10名(7.6%)の生徒がいました。

『子どもロコモ』を放置しておくと、体が硬いままとなり、体の不調を訴えたり、ケガをしやすかったり、将来ロコモになる危険性も高くなります。しっかり対処すれば改善するので、継続して実践し、ロコモを予防しよう。

<対処法>①良い姿勢を意識する(頭・背中・おしり・かかとが壁につく立位。すね・太もも・背骨が直角の座位)

②のびのび体操(両手を組み、手のひらを上に向け、つま先立ちで、腕を上へ伸ばす)

③体前屈(肩甲骨を左右にゆらしながら、ゆっくり腕をおろす)

④ラジオ体操(全身の筋肉と関節をしっかり動かす体操になっている)



## 夏も近づく八十八夜〜♪♪ … 今年の八十八夜は5月2日

立春から数えて88日目の「八十八夜」に摘まれた新茶は香りがよく、栄養価も高いと言われています。緑茶にはカテキン(抗菌作用)、テアニン(リラックス効果)、カフェイン(疲労回復)、ビタミン(皮膚・粘膜の健康維持)など体にいい成分がたくさん入っています。飲み物は、ジュースや炭酸飲料、甘い紅茶などではなく、緑茶をおすすめします。