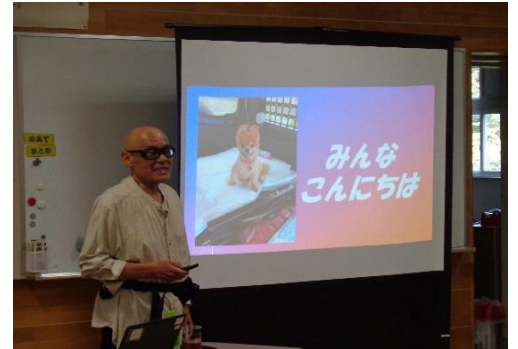


高島幼稚園・高島小中学校 第2回学校保健委員会だより

令和6年10月8日
長崎市立高島小中学校

10月1日（火）6校時に、本校にて第2回学校保健委員会講演会を開催しました。今年度は、講師として、学校（園）医の西倉 哲司先生をお招きし、「子どもロコモについて」というテーマのもと講演をしていただきました。

「運動機能のチェック」や「ロコモ体操」、ストレッチをするなど体を動かしながら、みんなで楽しく学ぶことができました。西倉先生、ありがとうございました。



☆講演会の内容や参加者（子供たち・保護者・教職員・地域の方）の感想を紹介します。

～子供ロコモ（ロコモティブシンドローム）を知ろう～

○「子供ロコモ」とは・・・

・骨や関節などの運動器の働きが低下して、立つや歩くなどの移動がしにくくなった状態をいう。

○「子供ロコモ」のチェック方法

- ・しゃがみこみができるか
- ・バンザイ（肩が180度まであがるか）
- ・前屈（腰椎前屈で指先が楽に床につくか）
- ・片足バランス（片足立ちで靴下が履けるか）

○「子供ロコモ」の原因

- ・ゲームで遊ぶ機会が増えたため
- ・外あそびの機会が減ったため
- ・生活が便利になったことで体を使う機会が少なくなったため

○現在の子供たちの実態「子供のけがが増え、昔と比べて骨折率も上がっている…」

・学校管理下の骨折発生率は、小・中・高校生ともに昔より現在の方が高くなっている。
・転んだ際に、地面に手をつけない。反射神経がないため、けがをしやすい。
・運動器検診結果より、昔より現在の子供たちの体が固く、バランスをとれなくなっているというデータあり。その結果、子供のけがの発生率が高くなっている。
・けがの原因として、現在は室内でゲームをして遊ぶ時間が長く、外遊びをして体を動かす機会が減っていることが挙げられる。

○「子供ロコモの予防のために」

- ・ロコモ体操をしよう！

※西倉先生よりいただいた「子どもロコモを知ろう」という資料にもロコモ体操が紹介されていますので、ご家庭で実践されてみてください。



- ・外で遊び、体を動かそう！

つついゲームやメディアの時間が多くなっていませんか？ゲームやメディアをするときには長時間にならないように事前に時間を決めましょう。また、天気の良い日には、外で思いっきり体を動かし遊びましょう。外遊びをすることで、体にいい影響がたくさんありますよ！

※スポーツ等による子供の体のオーバーユースも問題になっている。心も体も元気に過ごすために、無理なく体を動かし、毎日コロナ体操もしましょう。

～講演を受けての感想～

【子供たちの感想より】

- 「ロコモという言葉は初めて知った。」
- 「昔よりも今の子供の方がけがをしやすいて知って、これから気をつけたいと思った。」
- 「ロコモ体操は全部できた。次は、違う体操もやってみたい。」
- 「これから外でたくさん遊んで、強い体にしたい。」
- 「けがをしやすいて、これから西倉先生に教えてもらったストレッチをしたいと思う。」
- 「もっと体を柔らかくしたいと思った」
- 「ロコモ体操を1日に2回したい」
- 「ゲームの時間を減らして、ロコモ体操をしようと思う。」
- 「教えていただいたロコモ体操でけがを予防していきたい。」
- 「これからはけがをしないように、体を動かして健康でいたい。」



【参加された方の感想より】

- 「【ロコモ】という言葉は初めて知った。」
- 「【ロコモ】とは、大人に起こるものだと思っていたので、【子供ロコモ】について学ぶことができ、大変勉強になった。」
- 「大変分かりやすく、子供たちと楽しく学ぶことができた。」
- 「子供たちと体を動かし、けがのない生活を過ごしたい。」
- 「休日は、子供たちを外で遊ばせたいと思った。」
- 「教えていただいた体操を子供たちと一緒に取り組んでいきたい。」
- 「高島診療所の先生のお話なので、安心して学ぶことができた。」
- 「動画や実演を含めた内容でとても分かりやすく、楽しく学ぶことができた。」
- 「日頃の運動不足を感じたので、1日5分、ロコモ体操をしていきたい。」
- 「園や学校にいる時間で、全身を使った遊びをたくさん楽しめるように工夫したい。」
- 「西倉先生の他のお話も聞いてみたい。」

西倉先生、ありがとうございました。

みんなで「ロコモ体操」を実践し、2学期、3学期も元気に過ごしましょう！