

ほけんだより No. 2

令和3年5月6日（木）

港区立高松中学校

保健室

新学年が始まり1ヶ月が経ちました。クラス・友達に慣れてきましたか？

コロナの3回目緊急事態宣言が出されたゴールデンウィークでしたが、皆さんはどのように過ごしましたか。5月からは、高松体育大会練習も始まります。応援練習に、学年種目など・・・体力勝負です！コロナ対策・熱中症対策に気を付けながら、睡眠時間は十分にとるなど、自分の健康状態に注意してください。

運動不足解消プログラム

平成28年より健康診断に加わったものがあります。その1つが運動器検診です。

今の小中学生は運動不足による身体の硬さや筋力不足が指摘されています。保健調査カードのアンケートの結果から、診察が必要と思われた生徒には、校医の鈴木先生にも四肢の動きを診てもらいました。今回の検診では、整形外科受診を勧められた人はいませんでしたが、「身体の動きが硬いな～」と感じる生徒が多いなと感じました。

そこで、日常生活でできる運動を本で見つけたので、紹介したいと思います！

コロナ禍で、運動量も減っています。是非やってみてください。

1 床の雑巾がけ

目的：①下肢および肩関節周辺の柔軟性の向上

②上肢・下肢・体幹の筋力向上

方法：廊下などの床の雑巾がけを週に1～2回、10分程度。

2 片足立ちで歯みがき

目的：①バランス能力の向上

②軸足の支持性の向上

方法：歯みがきを片足立ちで行う。注意点は、足と体幹が曲がらないようにすること。

1分間保持することを目標とする。

3 お風呂でしゃがんで洗髪

目的：①足関節・膝関節・股関節の柔軟性の向上

②下肢筋力の向上

方法：お風呂で髪を洗うときに、イスを使わずにしゃがんで行う。



保護者のみなさまへ

健康診断の結果、疾病や異常が発見された場合は、治療勧告書をお渡ししています。早めの治療が悪化を防ぎます。痛みや違和感がなくても、一度、医療機関の受診をお願いいたします。

なお、受診されましたら報告書の提出もよろしくお願いいたします。不明な点等、ありましたら、中満までお問い合わせください。