



富合中学校 学校だより 第45号

令和6年1月19日（金）発行

文責 校長 林田武海

～ 笑顔があふれ 生き生きと輝く 富中生 ～



〈“子どもロコモ” とケガの予防〉 ～富合小中学校保健委員会の取組～

富合小学校と富合中学校では、学校保健委員会で児童生徒の健康課題について共通のテーマを設定して課題解決につとめています。今年のテーマは「いきいき心と体の健康づくり ～楽しく体を動かそう～」です。今日は講師の方をお招きし、



1年生を対象に講話（実技含む）をしていただきました（中学校に来ていただく前に、富合小でも6年生を対象に同様の講話がありました）。

“ロコモ（ロコモティブシンドローム）”とは？

年齢とともに骨や関節などの運動器の働きが衰えて「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことで、一般的に高齢者の問題と捉えがちですが、運動器の障害が子どもにも多く見られるようになり“子どもロコモ”と呼ばれています。外遊びが減ったり生活が便利になったりしたことが原因と言われ、体を使う機会が少なくなったことはすべての人に共通して言えることかもしれません。 ※上記シートは「運動機能チェックシート」です。①～⑥まで全部できるかどうか試してみてください。

運動機能チェックシート		年 組 番
(RS年度 富合中学校)		フリナガ
※実施出来なかった該当項目にチェックしてください。		氏名
※グレー部分も記入してください。		
①片足立ち	②しゃがみこみ	
<input type="checkbox"/> 片脚でふらつく	<input type="checkbox"/> 途中で止まる	
<input type="checkbox"/> 5秒以上できない	<input type="checkbox"/> 腰が上がる	
<input type="checkbox"/> 右口左口左右	<input type="checkbox"/> 後ろに転ぶ	
③両手上げ	④体前屈	⑤グーパー
<input type="checkbox"/> 肩が耳まで上がらない	<input type="checkbox"/> 体の前屈で指が床につかない	<input type="checkbox"/> スムーズに行えない
<input type="checkbox"/> 右口左口左右		<input type="checkbox"/> パーで手首・指が70度以上反れない
		<input type="checkbox"/> 右口左口左右
質問①	質問②	
現在、運動部活動の運動クラブに所属していますか？	現在、痛みのあるところがあれば記入してください	
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ 種目:	場所:	

講師は理学療法士の三浦智玄様、作業療法士の白石愛理様（あけぼのクリニック）のお二人。ロコモの危険性や予防についてわかりやすく話をさせていただきました。また、実際に体を動かしながら楽しく学ぶこともでき、運動習慣を一步レベルアップできるきっかけとなったようです。これからも“健康”について関心を高めていけるようつとめていきます。

