



令和3年 6月1日
上尾かしの木特別支援学校
保健室

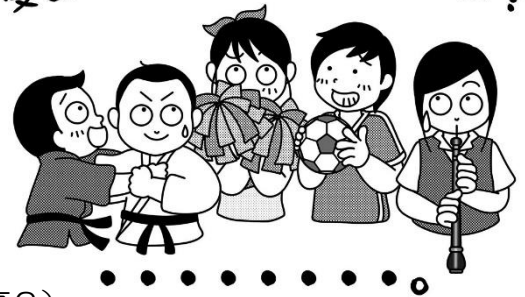
5月の運動会では元気いっぱいな子どもたちの姿を見ることができました。6月に入り、夏休みまでの折り返し地点です。これから夏にかけて気温がどんどん上がっていくことに加え、梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑い日が増えてきます。梅雨の時期は気圧等の変化により、体調を崩しやすいときです。十分な休養と栄養バランスの良い食事を摂り、からだの調子を整えていきましょう。


また、昨年と同様に、マスクの着用や運動不足により、熱中症のリスクが高くなっています。マスクを着用しているときは、のどの渇きを感じにくくなります。こまめな水分補給を心がけ、熱中症に注意しましょう。

✿6月の保健行事✿

- 6/1 (火) 胸部X線 (高1)
- 6/2 (水) 耳鼻科検診 (小3、小6、中2、高2)
- 6/3 (木) 眼科検診 (全学年)
- 6/8 (火) 耳鼻科検診 (小2、小4、中1、高3)
- 6/9 (水) 耳鼻科検診 (小1、小5、中3、高1)
- 6/10 (木) 心臓検診 (各学部1年生)
- 6/24 (木) 歯科検診 (小1、小2、小6、高1、高2、高3)

受診のおすすめ、届いたら？



with コロナ・口腔ケアで感染予防  



定期検診

歯石除去

プロケア



歯みがき指導

セルフケアへのアドバイス

6月4日
↓
6月10日

健康週間
歯と口の



歯みがき

歯間掃除



セルフケア

洗口



Mouth Wash



舌みがき

✿スマイル教室について✿

4月の身体測定の結果、体脂肪率が肥満の範囲の人を対象にスマイル教室のご案内通知を配付します。参加希望者には、週1回、体重と体脂肪率を測定していきます。

6月15日(火)から保健室にて実施します

(別添2)

(表面)

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



側わん症や不良姿勢



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

日本臨床整形外科学会運動器検診検査結果より

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

で検索を



生活・運動習慣の変化や姿勢不良

(裏面)



いま 子どもの運動器機能に異変が…

- ―― 転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまふ
 - ―― 雑巾がけができない・まっすぐ走れない・和式トイレが使えない
 - ―― ^{30年に}肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・^{骨折発生率は3倍に}
 - ―― 胸やけ・便秘・階段を上って息がきれる
- すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

- 体がかたい場合は、とくに
- 肩甲骨、骨盤**を積極的に
- 動かしてください

- 「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」
- 習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかとが
全て壁についている



背骨と太もも、太ももとすねを
直角に保つ



子どもロコモ対策
マニュアルムービー

(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 Tô ッ プ・サ・ロ コ モ 協 議 会