

ほけんだより 6月号



令和4年6月3日
江東区立大島中学校
校長 田中利幸
養護教諭 新井 遥

今年はいつもより少し早く梅雨に入り、じめじめとした日が続いていますね。雨がよく降る日本には、雨の名前が数多くあることを知っていますか？例えば「五月雨（さみだれ）」は今のよう梅雨どきに長く続く雨のことを意味しています。このような雨の名前は昔からずっと受け継がれてきたもので、400種類以上あると言われています。興味がある人はぜひ調べてみてください。

梅雨の時期は湿気で廊下も滑りやすくなっています。前方をよく確認し、けがのないように過ごしてくださいね。

6月の保健行事

9日（木）耳鼻科検診（全学年） 16日（木）歯科検診（3年）

28日（火）体力・身体測定（全学年） 30日（木）眼科検診（全学年）

定期健康診断が続いています。学校での健康診断は、「診断」ではなく、症状のない段階での病気・異常を発見するための、「スクリーニング検査」です。必ずしも、病気や異常を確定するものではありませんが、お子さんの健康保持のためにも、「治療勧告書」が届いたら、必ず専門医の検査を受け、受診後は「治療報告書」を学校へご提出ください。

【ほけんしつだより～今からできる熱中症予防編～】

今回は暑熱順化（しょねつじゅんか）についてお話します。暑熱順化とは、体が暑さに慣れること、体が暑さを覚えるということです。暑さを覚え、慣れていくことで体が暑さに強くなっていきます。

暑熱順化していくと・・・

＊塩分の少ない汗をかくことができる。

＊皮膚の血流が増えて体の外に熱を出すことができる。

ようになります。つまり、体温が上がりにくくなり、熱中症の予防につながります。

暑熱順化のポイント★

＊血液の流れをよくする。

＊上手に汗をかくことができる体を作る。

疲れた体では暑熱順化することも難しくなります。

どんな季節でも大切なのは「食事・睡眠・運動」のバランスのとれた生活です。

あつさになれよう！「暑熱順化」



★体を動かす ★水分をとる
★お風呂で温まる ようにしましょう♪



【子どもの運動と“ロコモ”の関係】

「ロコモ」という言葉を知っていますか。「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略称です。病気ではないのですが、年齢とともに立ったり座ったり、歩くことがつらくなる状態を指します。放っておくと、寝たきりになる可能性もあります。ロコモは、高齢化や運動不足によって、足腰の筋力やバランス力が低下して起こります。さらに骨粗しょう症や脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）、変形性膝（ひざ）関節症などの運動器の障害が加わるとロコモが進んでしまいます。

強い骨をつくるために大切な子どもの運動、

超高齢社会の日本はこれから人生100年時代を迎えます。そうなったときに介護や支援が不要な体を保つには、100年耐えられる体をつくっておかなければなりません。人間の体にとって骨や筋肉はフレームであり一番の基。それを丈夫にするには、子どもの身体活動、運動やスポーツが大きく関わってきます。筋肉は大人になってからでもまだ増やすことはできますが、骨の成長と密度を一番高めることができるのは男女ともに成長期である10代です。女子の場合は初経を迎える年齢の前後3～4年に、大人が蓄えている骨量の3～4割が作られます。男子の場合は身長が最も伸びる時期の前後数年がその時期にあたります。この時期に骨や筋肉を意識した活発な運動と適切な栄養摂取を心がけ、丈夫な骨をたくさん作っておくことが望ましいのです。

骨を貯めるのは10～20代の若い時期が最も効果的で、その後は効率が悪くなっていきます。最近筋肉を蓄えることを「貯筋」と言うようですが、骨も蓄えることが大事。特に女性は閉経後に骨粗鬆症が増えます。若い頃にたくさん「貯骨」をしておけば、その目減りを軽減できて将来のロコモを予防できます。

運動以外には栄養摂取も大事ということですが、骨を育むための栄養といえばやっぱりカルシウムとタンパク質が重要です。骨の硬さはカルシウム、しなやかさはタンパク質でつくられます。筋肉のために摂取するものだと思われがちなタンパク質ですが、骨をつくるためにも必要です。あとは日光にあたることで、体内で活性化されるビタミンDも、丈夫な骨をつくるためには欠かせません。適度な日光浴は人間にとって必要な行為なのです。

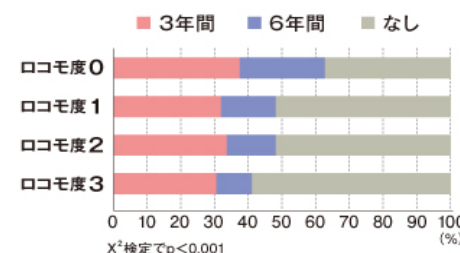
元気で強い筋肉を作るオススメの運動は・・・

★ジャンプ《縄跳び・ゴム跳び・けんけんぱ》

骨はずっと使うものです。元気で強い骨作りを目指して、頑張りましょうー！！



ロコモ度と中学・高校時代の運動経験



20～92歳の男性958人、女性2030人、合計2988人の調査
宮崎大学 帖佐教授