ほけんだより

平成27年12月22日
学校保健委員会
神港学園神港高等学校

もうすぐ一年が終わり、新しい年がやってきます。あなたにとって、今年はどんな年でしたか？そして、来年はどんな年にしたいですか？あなた次第で、一年は大きく動きます。あなたの未来はあなたの物！冬休みの間に、何か挑戦することを決めて取り組んでみましょう。

2学期に気になった事

- 転けて、手を地面についたら手首の骨が折れた。
- 自転車で曲がる時に、バランスを崩し、転倒して足を骨折した。
- 部活で体を使いすぎて疲労骨折をした。
- 服に首を通す時に、バランスを崩して足を打撲した。
- 部活で肩を痛めた。　　など…

今年の2学期は例年と比べ、骨折や切り傷などのケガをする人が多くいました。なぜ、ケガをする人が増えたのでしょうか。もちろん、わざとケガをしたわけではありません。真剣に体育や部活をしていたり、ちょっとした不注意でケガをしてしまったのです。

あなたはどのくらい運動していますか？

ケガをする人が多い理由は、1学期に行った生活習慣アンケートから少し見えてきます。アンケート結果を見てみましょう。さて、みなさんは日常的にどのくらいの運動をしているでしょうか。

神港生の運動している割合（平成27年度1学期）

1日5時間以上	10.1%
1日3～4時間	23.2%
1日1～2時間	13.1%
週に3～4回	6.1%
週に1～2回	19.7%
ほとんどしない	27.3%

毎日運動している人は約50% →

→ **ほとんど運動していない人は約30%** →

運動している人と運動していない人が極端に分かれている！

アンケート結果から、“たくさん運動している人”と“ほとんど運動していない人”に分かれていることが分かります。おそらく、運動している人はほとんどが運動部に所属していると考えられます。どうやら、“運動しすぎでケガをした人”と“運動をしていないせいでケガをした人”がいるようです。

ロコモ症候群（ロコモティブシンドローム）

最近、よく言われている「ロコモ症候群（ロコモティブシンドローム）」という言葉を知っているでしょうか？運動の障害により日常生活に何らかの障害をきたし、要介護になるリスクが高い状態になることです。本来は、高齢者に多く見られていましたが、最近は若者の中にも広がっています。

ロコモ症候群の原因は？

①運動不足による障害

運動不足により、自分の体が支えられない、バランスが取れなくなります。

例）全校朝礼で立っていられない、和式トイレが使えない、支えがあっても倒立できない…

✩解決策✩　定期的に運動する機会を作りましょう。

②ハードなスポーツや同じ運動のし過ぎによる障害

特定の部位に負担をかけすぎることで関節や骨を痛めてしまいます。

例）野球肘、テニス肘、足の使いすぎによるオスグット…

✩解決策✩　同じ場所に負担をかけないようフォームの見直しをしたり、体の負担を減らせるよう運動前のウォーミングアップや運動後のクールダウンを行いましょう。

③栄養バランスが取れていない

“肥満”は腰や膝の関節に大きな負担をかけます。“やせ”は体を支える骨や筋肉がどんどん弱くなります。

✩解決策✩　食事と運動のバランスを取りましょう！体に合った食事量を考えましょう。

あなたは大丈夫？ロコモチェック！

1つでも引っかかったらロコモの可能性があります

- □ 片足立ちで靴下がはけない
- □ かかとをつけて、ちゃんとしゃがめない
- □ バンザイした時に、肩がまっすぐ上に上がらない
- □ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- □ 雑巾が硬く絞れない
- □ 転んだ時に手で支えられず顔に怪我をしたことがある

マラソン大会に向けて

1月にはマラソン大会があります。特に、ロコモチェックに引っかかった人は、冬休みの間に体力をつけておきましょう。急に運動すると、ケガをしてしまいます。また、**1月13日（水）**には学校医による**健康相談**があります。体調に不安がある人は医師に相談にのってもらう事ができるので、希望する人は保健室まで来て下さいね。

それでは、メリークリスマス　&　よいお年を!!