

# 保健だより 3月



2016. 3. 24

日差しの暖かさに春の訪れを感じるようになりました。1年間の学校生活はいかがでしたか？心と体は健康に過ごせましたか？3月は1年間の締めくくりと、次年度へ向けての準備の時期でもあります。今年の反省を一人一人がしっかりと考えて、新たな目標を立てましょう！

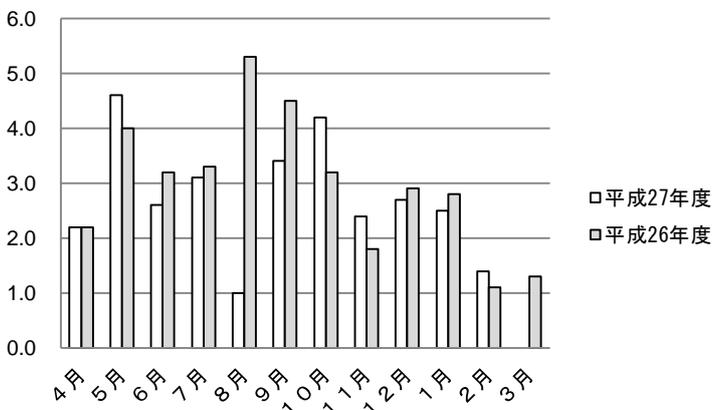
保健室から見た1年間を振り返ってみましょう！！



## 本校生の保健室利用状況

保健室利用者 **519名** (2月末現在)      **1日平均 2.7人**(昨年比-0.1)

月別1日平均利用者数



### 内科的症状では

1位：頭痛 2位：風邪 3位：気分不良

\*頭痛の原因として寝不足や、疲労が多いようです

### 外科的症状では

1位：擦過傷 2位：打撲・筋肉痛 3位：突き指

\*軽微なものから医療機関への受診が必要なものまで様々でした。

その他として、学校生活・学習・人間関係等によるストレスが原因で体調を崩している人も見られます。4月からスクールカウンセラーが来校し、相談件数も76件ありました。皆さんも悩みや心配事があつたら積極的に相談して下さい！

## 日本スポーツ振興センター申請状況について

申請件数 新規：35件 継続：48件の計83件でした。  
(昨年比-10件)

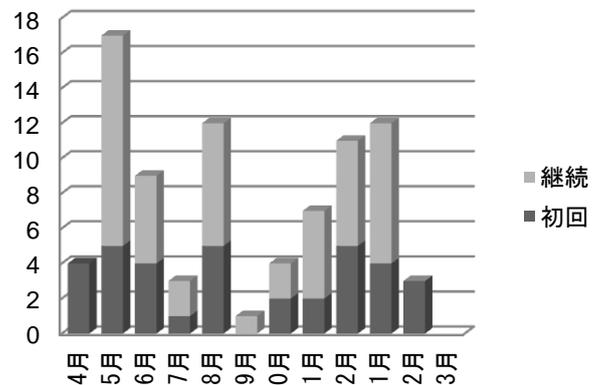
申請件数は減少しましたが、高額療養の請求をした数は昨年を上回り、登下校中のケガも増加しています。充分に注意しましょう！！

### 【災害給付金】

2月までの申請分83件について

支給総額：755,362円 平均支給額：9,100円(昨年比+1,230円)

月別申請件数



☆授業中・部活動・登下校でのケガは災害給付の対象になります！！

★医療機関にかかり、窓口での支払いが1,500円以上のケガが給付の対象になります。まだ申請をしていない人は早めに手続きをして下さい。申請に必要な書類は保健室にあります！！

## ■ 4月から健康診断の項目が変更されます！！

学校保健安全法の一部改正に伴い、平成28年4月より「座高」が必須項目から削除され、新たに「四肢の状態」が必須項目として加わりました。(運動器検診)

### 【運動器検診が実施される理由】

- 1) 現代の子どもたちは「運動不足による体力・運動機能の低下」・「運動のしすぎによるスポーツ障害」の二極化した問題が深刻化
- 2) 運動器の健康状態把握や運動器疾患・障害を早期発見する事が重要
- 3) 何らかの運動器疾患・障害を有する子どもたちが1～2割いる事が推定

### 【運動器検診ってどうやるの?】

- 1) 家庭における観察 → 新年度に配布される「運動器検診問診票」を「解説」を参考にチェックし記入
  - 2) 学校における観察 → 体育の授業等や部活動において、教科担当教師や部活動顧問がチェック
  - 3) 学校医による診断 → 1)、2)の結果に基づき学校医がチェックし診断する
- \* 4月に運動器検診調査票を全員に配布します。家庭における観察の方法については、保健体育の授業で説明をしたので確認して下さい。なお、検査の方法について分からないことがありましたら保健室まで！

## 新たな国民病「子どもロコモ」

「ロコモ症候群(ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome))」とは「**運動器症候群**」のことです。運動器とは、骨、関節、筋肉、神経など体を支えたり動かしたりする器官の総称ですが、ロコモ症候群は「**運動器の障害**」により歩行や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。まだ子どもにはピンと来ない、と思われがちですが、現状、本来は加齢によって出てくる症状が、すでに**幼児の子ども**に広がっています。そのため「ロコモ」はこれまでは高齢者に使われていた言葉でしたが、「**子どもロコモ症候群**」といわれるようになりました。

## 子どもロコモの原因は生活習慣の2極化

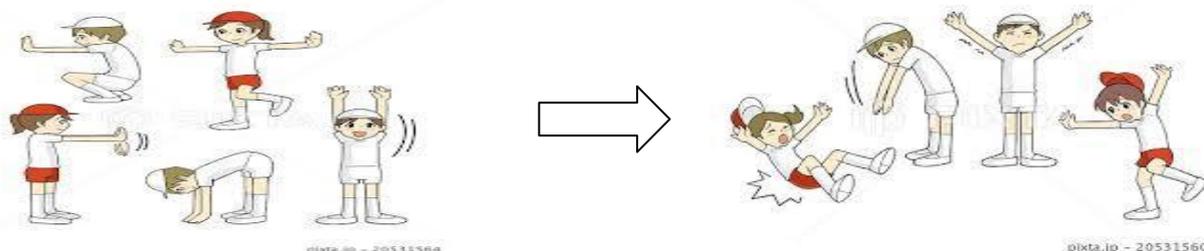
子どもがロコモ症候群になるには以下の要因があります。

- ▶赤ちゃんの頃からあまりハイハイさせない
- ▶ゲームの普及により外遊びが減った
- ▶塾や習い事の増加
- ▶公園や遊び場など外遊びの場所が減った
- ▶同じ動き(単一スポーツや運動)のし過ぎ
- ▶食べ過ぎによる肥満
- ▶低栄養、やせすぎ(ダイエットの低年齢化)
- ▶親のライフサイクルの影響
- ▶就寝時間が遅い、睡眠不足

運動器障害には、明らかに**運動不足による障害**と、日頃からハードなスポーツや**単一運動のし過ぎ**による「野球肘」や「テニス肘」、サッカーなど下肢の使い過ぎによる「オスグット病」などの障害があります。

栄養面も、**栄養過多と低栄養**など、**2極化**があげられます。

環境や生活スタイルの変化なども要因となり、子どもの身体は、少し前の時代には考えられなかったことが起こっているといわれます。



## ■色覚検査について

色覚異常は、色が全く分からないと言うわけではなく、色によって見分けにくい事がある程度で、日常生活には殆ど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けたり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりする事があります。色覚異常には治療法はありませんが、授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分の色の見え方を知っておく事も大切です。本校では現在、3年生の希望者に色覚検査(養護教諭が実施)を実施していますが、1・2年生も希望があれば実施しますので、保健室まで申し出て下さい。