

# 保健だより

平成30年1月12日(金)

新座市立第二中学校長 田村 和昭

養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

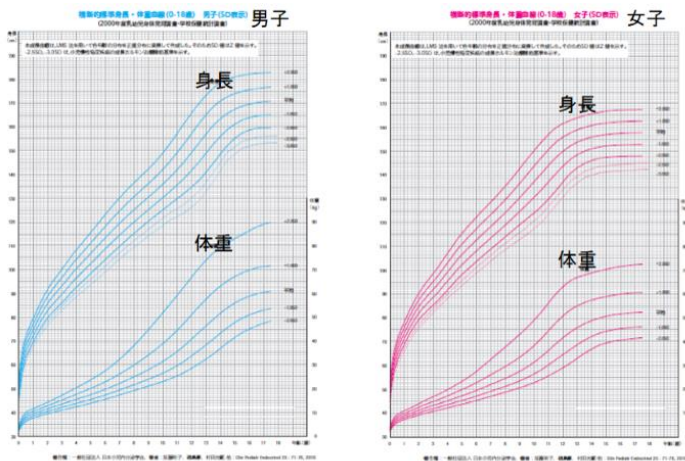
特別号

## \*学校保健委員会が行われました 12月22日(金)\*

学校保健安全法が改正され、平成28年度より定期健康診断の検査項目に「成長曲線」「色覚検査」「運動器検査」が追加されました。

### ●「成長曲線」

成長曲線とは、縦軸に身長・体重の測定値をとり、横軸に身長と体重を測定したときの年齢をとった交点に印をつけて、その印を結んで曲線にしたものです。成長曲線の真ん中の線は、同じ歳の子供達の平均値を表し、他の線は平均身長・体重値からどれだけ離れているかという幅を示します。この幅をSD(標準偏差)スコアといいます。成長曲線を描くことによって、体が成長曲線に沿って成長しているか、確認することが大切になります。



#### <成長曲線の意義>

- 一人一人の生徒の成長特性を評価できる。
- 「肥満ややせ」といった栄養状態の変化。
- 低身長・高身長からの病気の早期発見。
- 成長曲線の変化が理解しやすい。
- 成長曲線と肥満度曲線を併せると、肥満ややせの状態が分かりやすい。

成長曲線の結果から、心配な生徒には夏休み中の家庭訪問・三者面談において、「成長曲線個人票」「保護者向けプリント」「治療のお願い」をお渡ししています。医療機関を受診する場合、何科を受診していいかわからない場合も多いかと思います。中学生なので、まずは小児科を受診して詳しく検査をすることになります。成長異常の場合、早期に発見し、対処することが大切になります。

### ●「色覚検査」

平成15年度より定期健康診断の必須項目から削除されたため、自身の色覚の特性を知らないまま、卒業し、就職時に色覚異常のため希望の就職先につけなかった場合が出てきました。学校保健安全法の改正に伴い、保健調査に色覚に関する項目も追加され、保護者の同意を得て、希望者へ検査を実施することができるようになりました。

#### <色覚検査が必要な職種>

- 警察官
- パイロット
- 鉄道運転士
- その他、微妙な色識別を要する職種



## ● 「運動器検査」

成長過程の生徒の脊柱・胸郭・四肢・骨・関節の疾病および異常の早期発見により、ロコモティブシンドロームを予防し、心身の成長・発達と生涯にわたる健康づくりに結び付けられます。

### \* 「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」 \*

「しゃがめない小学生」「片足立ちでふらつく中学生」・・・

子どもロコモとは、ハンザイが出来なかったり、手首が十分に反り返らなかったりなど、本来骨や筋肉などの「運動器」が衰えた高齢者に起こる症状が子どもの体に起こっている状態です。こうした、手足や腰の運動器が十分に機能していない子どもが増えてきています。この状態を放置したまま成長すると、高齢者に多い「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」になるリスクが高くなってしまいます。

### \* 「子どもロコモ チェックリスト」1つでも×があると、子どもロコモの疑いがあります\*

①	○・×	片脚立ち左右5秒間ずつ (ふらつかないで5秒間)
②	○・×	肩を180度挙上 (ハンザイをして、腕が耳についた状態)
③	○・×	しゃがみ込み (かかとお尻がついた状態)
④	○・×	体前屈 (床に手がついた状態)

・子どもロコモの疑いがあると、けがをしやすくなってしまいます。(跳び箱で手をついたときに、手首が十分に反り返らず、骨折してしまう。転倒しやすくなってしまう など)

「子どもロコモ」を防ぐための、「ロコモ体操」を実践してみましょう！



### \* 「子どもロコモ」を改善するための「ロコモ体操」を体験しました。\*



「ハンザイ」  
腕が耳につくくらい柔らかくなるといいですね。

「タオルギャザー」と呼ばれる足の指の体操です。足の指でタオルを引き寄せていきます。



「スクワット」  
かかとお尻がつくまで、しゃがめるといいですね。



「片足立ち」  
ふらつかずに行けるようになるといいですね。



### \* 「子どもロコモ」の原因となるもの\*

▶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 ▶食べ過ぎによる肥満 ▶同じ動き (単一スポーツや運動) のし過ぎ ▶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