

ほけんだより 1月

◆◆◆ 丑年ってどんな年？ ◆◆◆



「牛」は古くから酪農や農業で人々を助けてくれる存在として重要な生き物でした。大変な農業を地道に最後まで手伝ってくれる様子から、丑年は「我慢（耐える）」や「発展の前振れ（芽が出る）」を表す年になると言われ、十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑の年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めることが大切な年と考えられています。

また、十二支の2番目の干支であることから、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされ、まだ結果を求める時期ではなく、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされます。

みなさんの希望が、丑年を経て将来の成功につながりますように・・・



武庫東中学校
保健室
令和3年1月6日

◆◆◆ 保健委員会からのお知らせ ◆◆◆

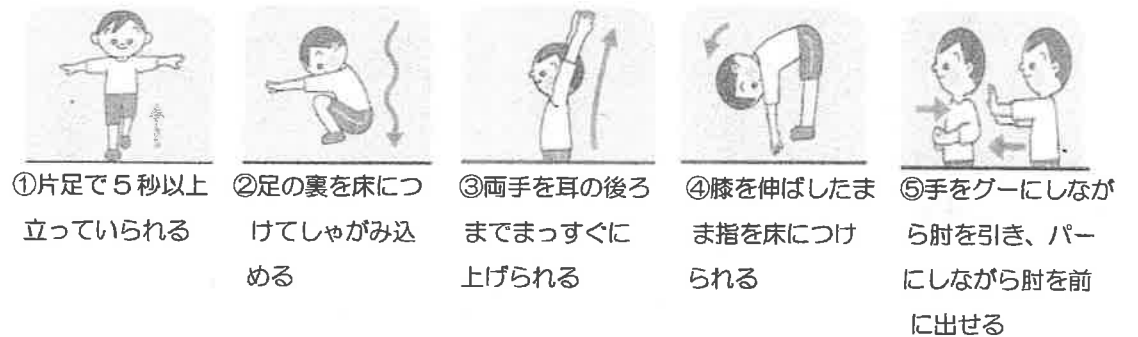
保健委員会では3学期も引き続き、換気チェックを行います。

対角線上の窓を開け、風の入り口の窓は小さく、出口は大きく開けると、さらに空気が通りやすくなりますよ。
ご協力、よろしくお願いします。



子どもロコモ 5つのチェックポイント

1つでもできなければ子どもロコモの疑いあり



子どもロコモ体操 ゆっくり5回ずつしよう



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多そうです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。

◆◆◆ 「こどもロコモ」急増中 ◆◆◆

新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛と休校により体力が低下し、「こどもロコモ」が増えてきています。

「ロコモ」とは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいい、進行すると日常生活にも支障が生じます。

本来は高齢者に多い症状ですが、休校明けから、ちょっとした動作で足首や股関節を痛めたり、骨折などのケガをする子どもの受診が増えたと全国で報告されています。

あなたは大丈夫ですか？一度、チェックしてみてください。