

熱中症に気を付けよう

熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状を起こす病気です。



1本だってタバコはダメだよ！

問題：タバコの煙の中には、体に悪いもの（有害物質）が何種類くらい入っているのでしょうか？

答えは 200 種類以上！

タバコの煙には体に有害な物質が 200 種類以上も含まれ、「タバコは毒のかんづめ」ともいわれています。

特に未成年は身体や脳が未成熟なため、有害物質の影響を受けやすいといわれています。1本でも吸うと、やめられなくなってしまう「依存」につながります。

タバコの急な誘いにもハッキリと断れるように、頭の中でイメージトレーニングをしておきましょう。

保護者のみなさまへ

副流煙には主流煙の 100 倍以上もの濃度の有害物質が含まれていることが分かっています。この副流煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」により、さまざまな病気のリスクが高くなります。家の中や車では、喫煙を控えるなど、成長期にあるお子さんへのご配慮をお願いします。

運動器検診 と ロコモ

- ・運動器とは？ 骨・関節・筋肉・神経・脊髄などを指します
- ・ロコモとは？ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称です
運動器の障がいにより、足腰が弱くなり、進行すると将来
要介護や寝たきりになる危険性が高くなる状態をいいます
「健康長寿」には、小児期からの観察・見守りが大切です

運動器検診結果で指摘が多かった3項目



側わん症や不良姿勢



しゃがみ込みできない



前屈できない・痛い

2016/17 日本臨床整形外科学会運動器検診後受診調査結果より

保護者の皆様もご注意を！

片脚立ちで靴下がはけない

と感じたら・・・

ロコモ で検索を



生活・運動習慣の変化や姿勢不良



＊ いま子どもの運動器機能に異変が・・・

転びやすい・転んだ時手をつけずに顔面をうってしまう・雑巾がけできない
まっすぐ走れない・和式トイレが使えない・30年で骨折率は2倍に

＊ さらに

肩こり・不眠・食欲不振・イライラ・胸やけ・便秘・階段上って息がきれる

すべて子どもの訴えです。

まずは姿勢を正しましょう

体がかたい場合は、とくに
肩甲骨、骨盤を積極的に動かしてください

「よく食べ、よく寝て、よく遊ぶ」
習慣をつけましょう



頭・背中・お尻・かかと
が全て壁についている



背骨と太もも、太ももと
すねを直角に保つ

(公社) 日本医師会
日本整形外科学会
日本臨床整形外科学会
日本運動器科学会
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会