

3月に入り、少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目であり、新しい生活を迎えるための準備をする季節です。

1、2年生の皆さん、1年前の4月を振り返ってみて、どうですか？からだの成長はもちろん、心も成長しているのを感じませんか？ぜひ、春休み中に自分のことを振り返ってみてくださいね。そして、皆さんの4月からの新しい生活が充実しますように。

〈平成28年度 学校保健委員会〉

平成29年2月20日（月）、学校医、PTA会長、家庭教育研修部長さんにも出席していただき、学校保健委員会を開催しました。定期健康診断の結果や保健室利用状況、学校環境衛生検査、日本スポーツ振興センターなどについて報告・協議をしました。その際に、学校医の先生から今年度より始まった「運動器検診」について、指導助言をいただきました。

【運動器とは】・・・骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、身体を支えたり動かしたりする器官。

【ロコモティブシンドロームとは】・・・運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことをいう。高齢者でロコモが進行すると、介護が必要になるリスクが高くなる。

【四肢の検査のポイント】

☆四肢の検査の目的は？・・・他の健康診断の検査項目と同様に、

- ①スクリーニング（学業に支障がないか、今後の発育に支障がないかチェックする）
- ②健康教育（健康課題を認識し、障害の健康の保持増進に役立てる）の2つを目的として四肢の検査を行います。

☆どのような方法で行うの？・・・運動器のチェック項目は

- ①背骨の状態
- ②腰の状態
- ③腕・肘の状態
- ④片足立ちを5秒以上できるか
- ⑤足のうらを全部床につけて、完全にしゃがみ込むことができるかの5項目です。

Global Health

～世界の睡眠時間～

皆さんは世界各国の睡眠時間を知っていますか？日本人の、特に子どもたちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いとされています。男性で7時間52分、女性で7時間33分とされています。

では、世界で1番睡眠時間が長いとされている国はどこだと思いますか？答えは、城東高校の姉妹校サンジョセフ校がある「フランス」で、男性8時間24分、女性8時間38分です。

また、睡眠と生活習慣病は大きく関係しています。実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病、心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。忙しい毎日ですが、だからこそ睡眠時間はしっかりと確保し、生活習慣病を予防しましょう。