



ほけんのまどから



12月感染症情報

インフルエンザ A 型: 幼児4名、職員1名
 アデノウイルス: 乳児1名、幼児1名
 溶連菌: 乳児1名
 下痢・嘔吐症状: 幼児5名、乳児1名
 寒くなり発熱や咳・鼻水の症状が増えています。お正月休みに入りますが、活動と休息のメリハリある生活をしていきましょう。

あけましておめでとうございます
 今年も子どもたちが元気に保育園で生活できるようサポートさせていただきます。どうぞよろしくお願ひします。看護師 今道 茜

【今問題となっている「子どもロコモ」ってなんだろう？】

ロコモとは、体を動かすのに必要な骨や関節、筋肉などの運動器が衰えている状態をいいます。主に高齢者の問題として考えられてきました。

しかし、コロナ禍を過ごす子どもたちは外出の機会の低下や、ゲーム、動画視聴などの機会が増え、体のバランスや柔軟性、反射神経の低下により、「話を聞くときに立ってられない」「転んだ時、手をつけずに顔を打ってしまう」「転んだだけで骨折をしてしまう」「ボールをうまくキャッチできず、顔に当ててしまう」などの子どもが増えているようです。気になった方は↓の簡易チェックをしてみてくださいね。

子どもロコモ 五つのチェック

一つでもできなければ
子どもロコモの疑いあり!

1 体のバランス

両手を広げて片足で5秒以上立っていられるか



2 下半身の柔軟性

足の裏を床につけたまま、しゃがめるか



3 上半身の柔軟性

両手を耳の後ろまでまっすぐに上げられるか



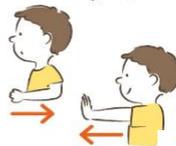
4 肩甲骨と股関節の柔軟性

膝を伸ばしたまま指を床につけられるか



5 上半身の動き

手をグーにしながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出せるか



登降園で歩いたり、おうちでのお手伝い、足指じゃんけんもおすすめ!



親子でできる改善法

【運動あそびの大切さ。たくさんあそぼう！】

幼児期には多様な運動が良いと言われています。手先を使った、握力を鍛えたり、歩く、走る、ケンケンするなど、手と足が思うようにちゃんと機能しなければ上手くなりません。

基礎となる手指の遊びや足腰を鍛える遊びを生活習慣に取り込みましょう。本格的なスポーツを始める前に体を作っておくことが大きなケガを防ぐことにつながります。

右図は親子で出来る改善法の例です。参考にしてみてください

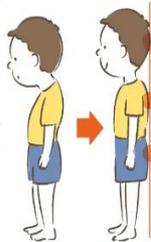
参考：整形外科医らでつくる NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会（東京）、スポーツ庁も運動不足への対策「子供の運動あそび応援サイト」

引用：mamataalk powered by 北海道新聞

普段の姿勢をチェックし合おう

立っているとき

肩の力を抜き、あごを引き、おなかを引っ込めると、かかと、尻、背中、頭がすべて壁につく形になる



座っている時

腰を後ろから押すと、すねと太もも、太ももと背骨が直角の形になる



子どもロコモ体操(5回ずつ)



息を吸うときに肩甲骨を閉じ、吐くときに開く



①つま先立ちで伸びをした後、上半身を前に倒す



②肩甲骨を意識して左右交互に上下に動かす

(NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会の資料を基に作成)