

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだより

ほっとけんしつ

令和6年9月
学校保健委員会報告号
牛島小学校保健委員会

第1回学校保健委員会を開催しました

9月9日（月）保護者の皆様、中学校区の養護教諭、本校職員など約40名が参加し、秀和総合病院理学療法士の木勢峰之先生をお迎えして「小学生のケガとその要因を知り、カラダ作りのポイントを知ろう」という題でご講演いただきました。本校の児童のケガの現状では、「何もないところで転倒する」、「転倒したときに手が出ないので顔周りや頭を打撲する」などが多いこともあり、けがをする要因やけが予防について深く学ぶことができました。学校保健委員会は、児童の健康課題について学校・家庭・学校医が連携をし、課題の解決に向けて考える会です。今後も児童が健やかに成長できるよう進めてまいります。

「小学生のケガとその要因を知り、 カラダ作りのポイントを知ろう」

秀和総合病院 理学療法士 木勢 峰之 先生

① 小学生はいつ、どこで、どんなけがをするのか



【いつ？】

- 「休憩時間」で教員が見ていないところで起こるケガが多い。
- 授業中では「体育」が多い。

【どこで？】

- 「体育館・校庭」が一番多く、次いで「教室」となっている。
- 全国的に「鉄棒」でのけがが多い。

【どこを？・どんなケガ？】

- 上肢部のケガが多く、打撲や挫傷が多い。

② 大人と子供、カラダの違いは？

小さい子ほど顔にけがをすることがあります。理由として子供は頭が大きいので、大人と比べると重心が上にあるからです。重心が上にあるのでバランスも悪く、手も短いので転倒の際に手がまわらないことが原因です。また、転ぶことの経験が少ないことや子供は反応が遅いため、転んだ時にとっさに手がでないことが多いです。昔に比べて環境が整備されていること、コロナ等の生活制限、リスクを心配し危険回避していることで「転ぶ」という経験自体が少なくなっています。経験が少ないと運動能力があっても反応ができなくなってしまうので、様々な動きを経験してとっさに反応できるようにしていきましょう。

③ ケガをしたらまずどうすれば良いか

学校でよく起こる「切り傷」「擦り傷」「咬傷」の手当として共通することは、丁寧に洗うことです。医療業界でも自己治癒力で治すという考えのもと傷口は水で丁寧に洗い患部を清潔にすることで消毒は不要となっています。出血が止まらない場合は絆創膏をします。咬傷については出血している場合は感染症の恐れがあるため、病院に行きましょう。また、「捻挫」「打撲」の場合はRICE処置が基本です。

「R」=Rest：患部の安静、「I」=Icing：冷却、「C」=Compression：圧迫、「E」=Elevation：挙

④ ケガをしないカラダ作り

最近の小学生は、「和式トイレが使えない」「集会などで立ってられない」「片足で5秒以上立てない」などカラダを上手に使えていない子供が多いと言われています。成長期における子供の運動器疾患・障害及び運動器系機能不全などにより、スポーツ運動生活に支障をきたす、または支障をきたすリスクが高まる小児ロコモが増えているそうです。

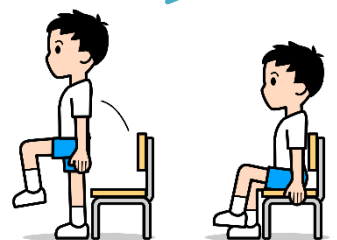
ある研究で「足の指の力を強くすることで体力がつく可能性が高い」ということがわかりました。足の指の力＝足指筋力といい、足指向上のためには生活習慣を整えること、足の指を使わせる活動を行うことが大事です。例えば、学校では、「なわとびをする」「集会などでじっと立っている」「置き勉強せずに教科書を持ちかえる」「雑巾掛けをする」家庭では「公園で遊ぶ」「砂利や河原など不整地で遊ぶ」「外では裸足で過ごす、良い靴を選ぶ」などすることで鍛えられます。高学年になるにつれて足先を重心にしてけられるようになります。

⑤ おうちでもやってみよう～立ち上がりテスト～

座った状態から

反動をつけずに片足で立てますか？

下肢の筋力低下を見るテストです。



⑥ 感想を紹介

「経験が大切」ということがわかりました。危ない、ケガをしそう、倒れたら…など予防しているつもりでしたがその行動が余計にケガしやすい身体になってしまっているということが印象的でした。

子供のケガと足指の強さの関係に驚きました。まだ小さい子供もいるので色々な経験をさせたいと思います。

足の指の力をつけるよう家庭でも参考にします。

スポーツをしている子供がいるので参考になりました。日常生活の中に取り入れていきたいと思います。

引き込まれる内容で1時間があっという間でした。

多くのご参加ありがとうございました。親子参加型のものや小中連携、保護者アンケートなどから学校保健委員会を開催することにより、学校の実態に即したものになるという前向きなご意見をたくさんいただきました。今後も地域・家庭・学校で牛島小学校の児童が健康に過ごせるようご協力をよろしくお願いいたします。