

座間市立相模野小学校 保健室 2022年10月号

10月は衣替えの季節です。朝は涼しくても日中気温が上がり、暑く感じられる日もありそうです。暑さや涼しさを服装で調節できるよう、脱ぎ着がしやすい上着が一枚あるといいですね。季節の変わり目の寒暖差で体調をくずさないようお気をつけください。



## 「まっすぐ」はNG? ストレートネックとは

背筋を伸ばしたよい姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります(前方に少し曲がっています)。

ところが、猫背などのよくない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を『ストレートネック』といいます。

普段からよい姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にするとよいそうですよ。

スマホを使いすぎると...

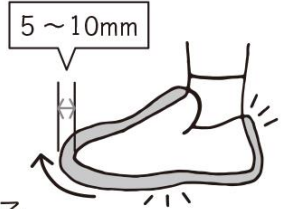


「何もしていない(ぶつかけたり、転んだりしていない)のに、肩が痛い・首が痛い。」との訴えの来室がみられます。もしかしたら「姿勢」が原因かもしれませんね。

最近、上履きのかかを踏んで歩いているお子さんを何人か見かけました。話を聞くと、「上履きがきついから」とのことでした。週末に上履きを持ち帰った際にサイズがまっているかどうかの確認をお願いいたします。

## ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある



## 夏休みの生活習慣カレンダー 取り組みありがとうございました。

今年も「夏休みの生活習慣カレンダー」の取り組みに、ご協力いただきありがとうございました。生活習慣を意識して過ごしていたためか、夏休み明けも体調をくずすお子さんが少なかったように思います。

生活習慣カレンダーの達成度や振り返り欄を見ると、起床時間・就寝時間は守る事ができたけれど、テレビやゲーム・動画などのメディア視聴時間を守る事が難しかったという感想が多く見られました。感染症予防や熱中症予防のために、屋内で過ごす時間が多くなってしまいうのも原因の一つでしょうか。

そんな中でも・・・

「テレビの時間を守れるよう家族で話し合いをした。」「ゲームの時間はタイマーを使って守っていた。」「新しい趣味をみつけてゲームをやる時間が減った。」

など、テレビやゲームの使用時間を意識して取り組んでいたご家庭もありました。

「テレビ体操・ラジオ体操に取り組んだ」「お家のお手伝いをがんばった。」「外遊びをすることもお家での約束にした。」「好きな工作やお絵かきをたくさ  
など、お家での過ごし方を工夫していた様子もみられました。

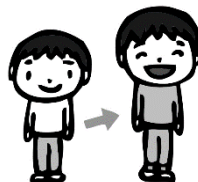
2学期も生活習慣を意識してすごしていただけたらと思います。



光・暗やみ・外遊び

# なぜたいせつ？

びょうきにかかりにくくなる のうがしっかりはたらく からだのせいちょうにつながる ストレスをかるくできる



### 色覚にかかる健康相談のお知らせ

現在、定期健康診断では実施されていませんが、健康相談の一環として、保護者の方の希望により、色覚検査（石原式学校用検査表による）を行います。（「色」に対する自身の特性を知っておくと、将来の職業・進路選択の参考になります。）

色覚検査を希望される場合は、10月7日（金）までに、連絡帳などで担任へお知らせください。養護教諭が検査します。（検査は10月下旬～11月上旬に行う予定です。）

\*学校で行う検査はあくまでスクリーニングです。検査の結果受診を勧められた場合は、眼科医を受診されますよう、お願いいたします。