

保護者用

保健だより

令和4年10月14日
日進市立赤池小学校

10月に入り、朝晩の寒暖差によって体調を崩す子が増え、秋の花粉による鼻水や鼻づまりの症状の子もみられます。新型コロナウイルスの感染によるものなのか、判断がしづらい症状もありますので、体調不良が続くようでしたら、医療機関を受診していただくとよいと思います。

また、日によって気温の差が激しいので、調整できるように上着を持たせていただくとありがたいです。よろしくお願いします。

〈10月の保健関係の予定〉

日にち	検診・検査項目	学年・対象
18(火)・19(水)	尿2次検査	対象者
25日(火)	尿検査予備日	未提出者



☆ 近視は生活の仕方に左右される？

近視になるのはいろんな要因が複雑に絡んでいますが、最近は、「近いところを見る作業時間の増加」や「屋外活動時間の減少」などの環境的要因が強く指摘されています。実際に「30cm未満の距離で近くを見ること、そして30分を超えて続けること」が近視になりやすいと言われています。一方、近視の予防には「屋外活動で1日2時間程度過ごすことが有効である」とされており、特に低年齢の子供には予防効果が高くなるそうです。日陰でもよいので、天気の良い日はできるだけ外で過ごすことができて良いです。

しかし、近頃は日の入りの時刻が随分と早くなってきており、あっという間に暗くなってしまいます。安全のために、暗くなる前に帰宅するように、あわせてお声掛けをよろしくお願いします。

ストレートネック



【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などになりやすい。



先日の身体測定時、身長を測るため『気をつけ』の姿勢をとらせた際に、首の傾斜が気になる児童が数名いました。

猫背などのよくない姿勢、ゲームやスマートフォンの画面を長時間見ることによって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みになり、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。

こまめな休憩やストレッチ、ふろにつかってあたためるなどして、緊張をほぐすとよいそうです。

