

ほけんだより10月

令和6年10月1日
古河第五小学校 No.6



9月の暑さが嘘かのように涼しくなり、ようやく秋の訪れを感じる気候になりました。みなさんにとって「秋」といえば何を思い浮かべますか？先生は今年、フルーツ狩りに行きたいな〜と思っています。過ごしやすくもある季節です。スポーツ・芸術・読書・食べ物・・・いろいろなことにチャレンジしてみるのも良いですね！急な気温の変化は体調を崩す原因になることもあります。「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて毎日元気に過ごせるようにしましょう。

💀 ！ 🦴 「まっすぐ」 じゃだめですか？ 🦴 / 💀

良い姿勢は「背筋をのばしてピン！」というイメージから首も「まっすぐ」の方がいいんじゃない？と書いてしまいがちですが、首の背は本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあり前の方に少し曲がっています。

ところが、猫背などの悪い姿勢でスマホ・タブレットの長時間使用をすることでだんだんと首のカーブが消えてまっすぐなままになり、肩こり・首の痛み・頭痛、進行するとめまいや耳鳴りなどの症状が現れます。この状態を「ストレート(まっすぐ)ネック(くび)」といいます。



ストレートネックチェックリスト：5コ以上当てはまる人は要注意

<input type="checkbox"/> 1日2時間以上スマホなどを見ている	<input type="checkbox"/> 枕がない方が寝やすい
<input type="checkbox"/> 左右に顔を向けにくい	<input type="checkbox"/> 首を後ろに倒すと痛い・違和感がある
<input type="checkbox"/> 肩や首がこりやすい	<input type="checkbox"/> 疲れると頭が痛くないやすい
<input type="checkbox"/> 猫背である	<input type="checkbox"/> 1日30分以上歩いていない

☆ストレートネックかも？と思ったら・・・

- ・良い姿勢を心がける
- ・スマホ・タブレットの時間を決めて長時間使わないようにする
- ・軽い運動やストレッチをする
- ・お風呂で体を温める
- 筋肉をほぐすことを習慣にしてみましょう☆

自分でも
確認して
みよう！



スポーツ庁
室伏長官が考案・実演する身体診断
「セルフチェック」動画

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| □立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | □朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い |
| □立っていると、気持ちが悪くなる | □顔色が悪い |
| □お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる | □食欲がない |
| □少し動くとき心がドキドキしたり、息切れしたりする | □おなかが痛い |
| | □体がだるい・疲れやすい |
| | □頭痛がする |
| | □乗り物に酔いやすい |

保護者の方へ

日頃よりお子様の健康管理につきましてご協力いただきありがとうございます。

ランドセル登校について:熱中症予防のため、リュックでの登校も可としておりましたが、気温および熱中症指数の低下が見込まれますので、**ランドセルでの登校を再開**していただきますようお願いいたします。**健康手帳や常備している薬などの入れ替えの準備**をしていただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症を始め、感染症が流行しております。今後もお子様の健康管理に関しましてご協力をいただくことと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

朝夕の寒暖差が見られる時期となりました。保護者の方々も体調にお気をつけください。

お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類