

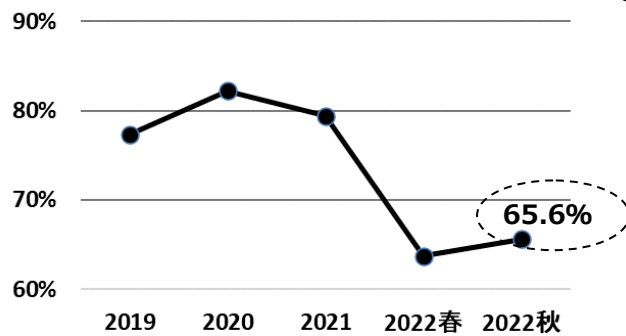
令和4年11月11日
京都市立下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

寒暖差が激しく、体調不良を訴える児童が増えてきました。

去年はインフルエンザの流行がみられなかったため、社会全体の集団免疫がなく、今季はインフルエンザが流行する可能性もあるそうです。

引き続き、学校でも感染症対策を実施していきますので、ご家庭においても細やかな健康観察をお願いいたします。

本校の裸眼 1.0 の割合の推移



秋の視力検査結果

2021 年全国の裸眼
1.0 の割合

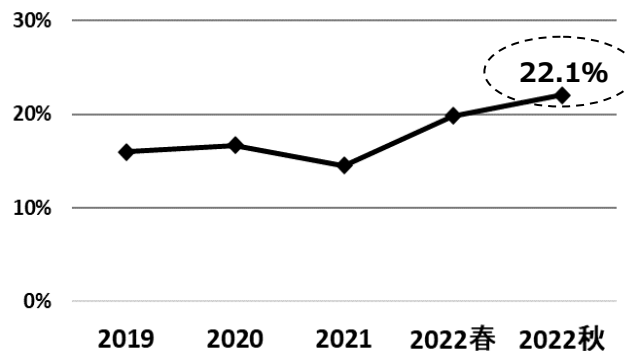
57.6%

裸眼 1.0 の割合は、全国平均よりも高い割合を維持しているものの、2021 年以前の水準に回復しておらず、本校の裸眼視力 1.0 の割合が低下しているといえます。

同じく、視力矯正の割合は増加しています。

視力低下の原因は様々ですが、学校でもタブレット学習時の姿勢や、目を休める時間や体を動かして遊ぶ時間の確保など、改めて大事に捉えていきたいと思います。

本校の視力矯正の割合の推移



☆視力検査の結果、両目とも A (1.0 以上) だった場合 ☆検尿の結果に異常がなかった場合
につきましては、お知らせの用紙をお渡ししておりません。
何かご不明なことがありましたらいつでもお尋ねください。

単に姿勢が悪いだけ？ 側弯症とは？

側弯症は大きく二つに分かれ、

1 機能性側弯

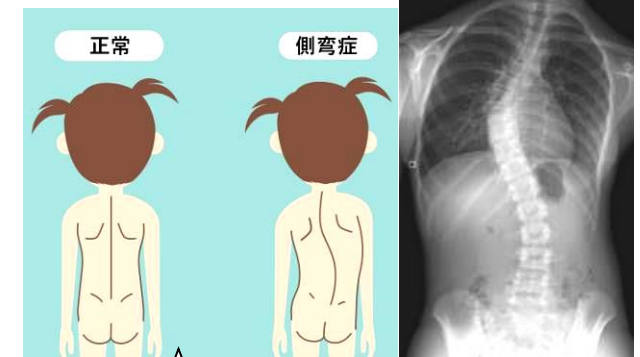
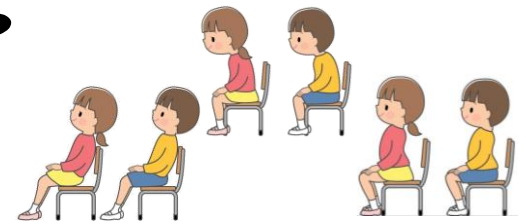
姿勢の悪さや、脚の長さの差が原因となり、一時的な側弯状態をきたすものです。その原因を取り除くことにより側弯は消失します。

2 構築性側弯症

脊椎のねじれを伴った脊柱の側方への弯曲であり、もとの正常の状態に戻らなくなった状態です。原因がよくわかっていないものを、特発性側弯症といい、小学生高学年から中学生に発症することが多いです。

正常の脊柱は前あるいは後ろから見ると、ほぼまっすぐです。側弯症では脊柱が横（側方）に曲がり、多くの場合、脊柱自体のねじれを伴います。

最近、東京都の女子中学生を対象にした研究では、通学鞆の種類や重さ、寝る姿勢、睡眠時間、ベッドか布団か、などの生活習慣は側弯症と関連はありませんでした。しかし、やせ型の女子に側弯症が多いことが分かりました。



早期発見のための検査

- ① 真っ直ぐに立った状態でウエストライン、肩の高さ、肩甲骨の高さと突出の程度について、左右差があるかを観察する。
- ② おじぎをしたときに、肩周辺、背中、腰部の順に左右の高さに差があるかどうかを前か後ろから確認する。



学校でも内科検診時に、上記の検査をしています。年に1回しかありませんので、ご家庭でも見ていただき、気になることがあればご相談ください。

11月 すこやか

令和4年11月11日
ほけんの日
4・5・6年

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

こんな座り方をしていますか？

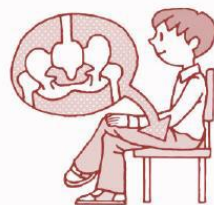
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



悪い姿勢が続くと、体にたくさんの負担がかかります。

やってみよう

正しい姿勢

1



前かがみになり、おしりを、いすの背もたれに当てる。

2

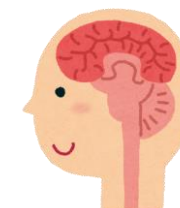


そのまま体を起こす。

～正しい姿勢は三文の徳～

① 正しい姿勢は成績アップ

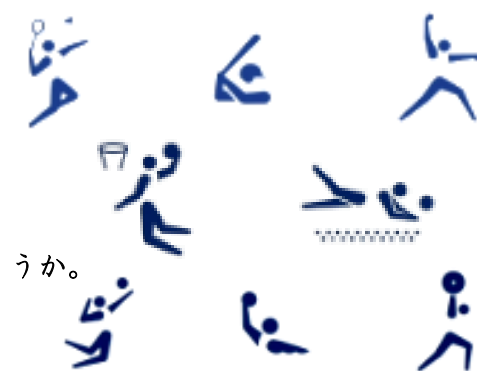
正しい姿勢をすると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素をたくさん送って活性化したりする効果があります。そのため長時間勉強を続けていても、つかれを感じにくくなったり、集中力がアップしたりします。



② 正しい姿勢は運動能力アップ

ねこ背の状態ではバンザイをしてみてください。姿勢を正してバンザイしてみてください。

正しい姿勢の方が高く上がったのではないのでしょうか。正しい姿勢の方が体は運動しやすくなります。



③ 正しい姿勢は目にやさしい

文字と目とのきょうりが適度に保たれて目の負担が減り、目もつかれにくくなります。

授業でタブレットを使う機会も増えています。画面に角度をつけると、正しい姿勢で使うことができます。



11月 すこやか

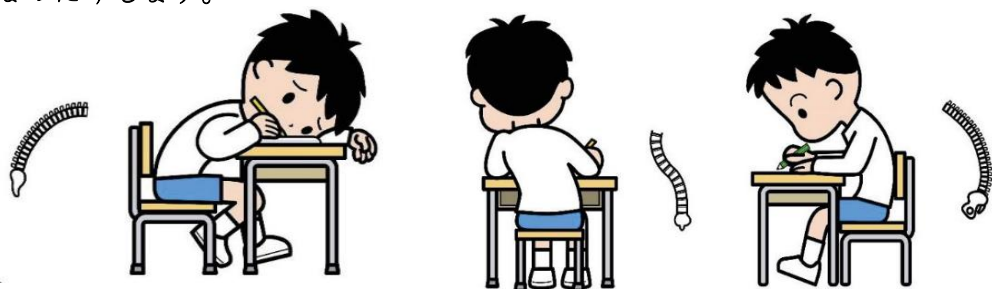
令和4年11月11日
ほけんの日
1・2・3年

11月のほけんもくひょう

しせいを正しくしよう

こんな人はいませんか？

このようなしせいを続けていると、首やかたがいたくなったり、目がつかれやすくなったりします。



やってみよう **正しい姿勢**



まえかがみになり、おしりを、いすのせもたれに当てる。



そのまま体を起こす。

「正しいしせい」はいいこといっぱい！

☆正しいしせいは **せいせき** アップ

正しいしせいをする、おねが開いて空気をたくさんとりこみやすくなります。すると、のう（頭）に空気をたくさん送ることができ、のうが元気になります。

そのため長い間、勉強してもつかれを感じにくくなったり、集中力がアップしたりします。



☆正しいしせいは **うんどう** のうカアップ

せなかを丸めてバンザイをしてみてください。
しせいをまっすぐにしてバンザイをしてみてください。

正しいしせいの方が手が高く上がったのではないのでしょうか。
正しいしせいの方が運動しやすくなります。



☆正しいしせいは **め** にやさしい

ノートや本と目のきょりがはなれて、目がつかれにくくなります。

30センチメートルのものさし分、はなれていると、とてもよいしせいです。

