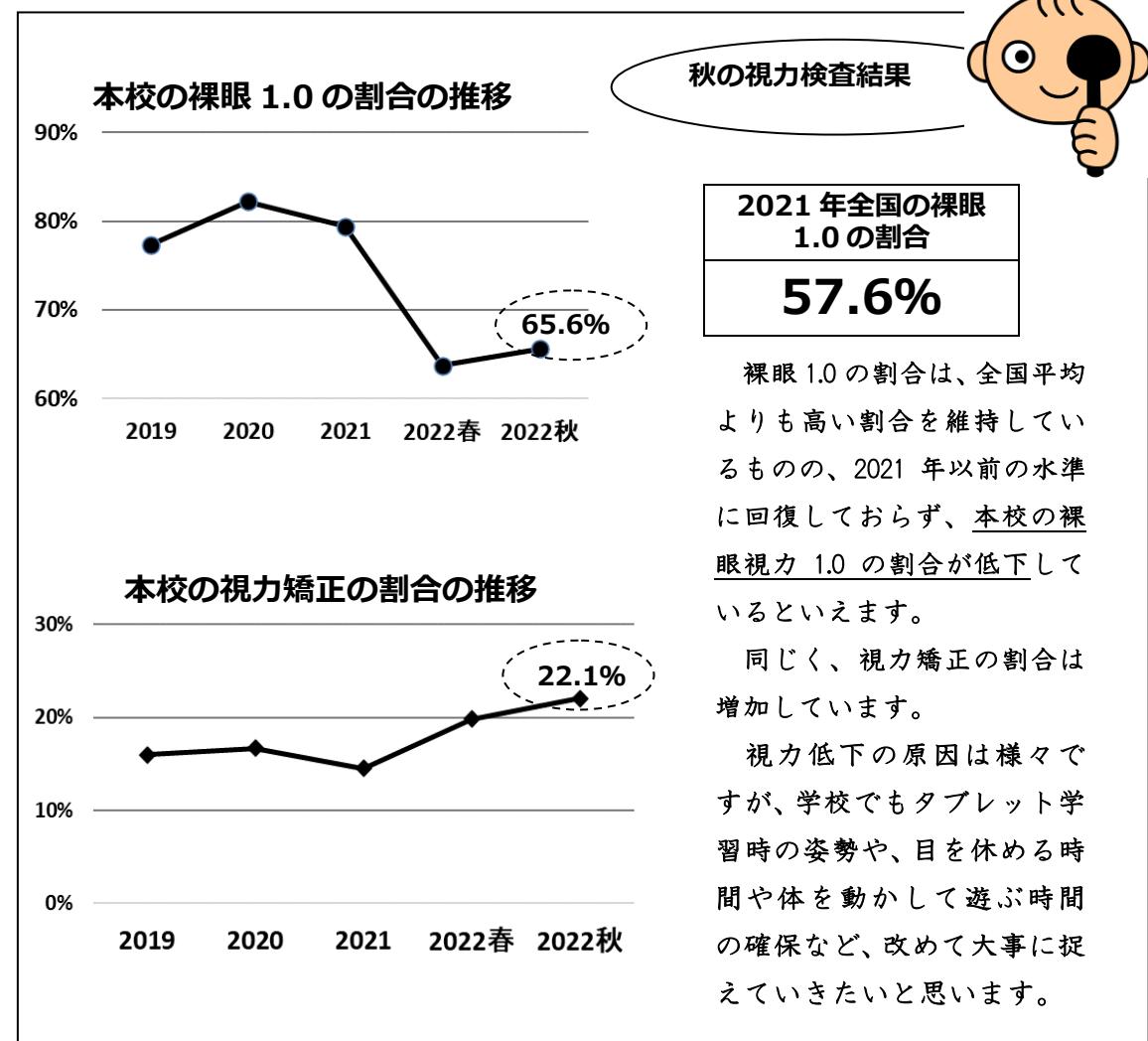


令和4年11月11日
京都市立下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

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。



☆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

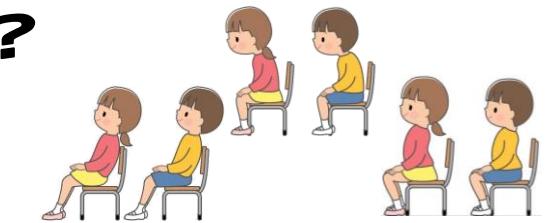
姿勢の悪さや、脚の長さの差が原因となり、一時的な側弯状態をきたすものです。その原因を取り除くことにより側弯は消失します。

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、通学鞄の種類や重さ、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が、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。

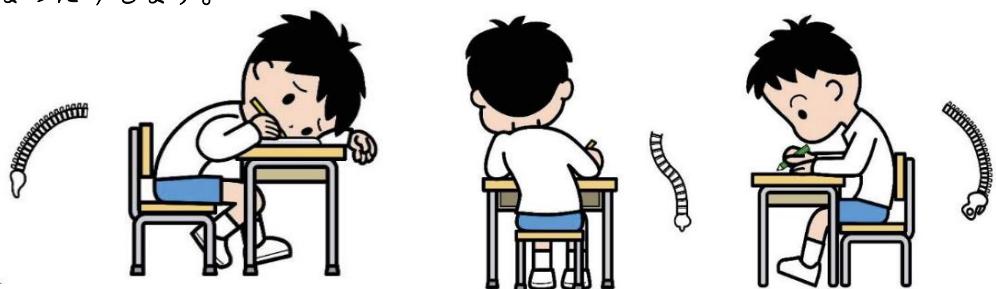
11月 すこやか

11月のほけんもくひょう

正しい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。



正しい姿勢

1



前かがみになり、お尻を、いすのせもたれに当てる。

2



そのまま体を起こす。

令和4年11月11日
ほけんの日
1・2・3年

「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と、む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る、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、はなれないと、とてもよいしせいです。

