



令和6年11月1日

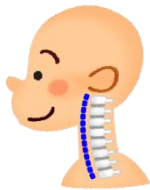
青梅市立新町小学校

保健室

❀11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」❀

「ストレートネック」という言葉を聞いたことがありますか？

首の骨は、ゆるやかに前方にカーブしています。カーブすることで首や肩でバランスよく頭を支えられています。しかし、姿勢が丸まっていたりスマホやゲームをするときに頭が前に出たりしていると、首の骨が真っすぐになり「ストレートネック」になってしまうのです。



正常なときの首の角度

頭の重さは体重の約10分の1

(例) 体重30キロ→頭の重さ約3キロ



ストレートネック

約2倍の重さが首にかかる!!

頭痛・首や肩の痛みになる…

正しい姿勢を心がけよう!



ポイント



座っているときも立っているときも、胸を張って背中を真っすぐ伸ばそう。座っているときに、足を組んだりぶらぶらさせたりしていないかな？両足の裏を床にぴったりつけると自然と背中が伸びるよ!

手足口病に気をつけよう!



手足口病とは…?

手のひら・足の裏・口の中にプツプツと小さな発しんができる感染症です。

発しんは、痛みやかゆみがあり、熱が出ることもあります。

夏にはやるといわれている手足口病ですが、市内の学校や新町小学校で手足口病での欠席が見られます。これから、インフルエンザやコロナウイルス感染症がはやる時期になるので、感染症対策をして元気にすごしましょう!



こまめな手洗い・うがいやマスクの着用でウイルスが体に入ってくるのを防ぐ!!



✓ 出発前の健康観察

◎熱はないかな?

◎顔色や体調が悪いところはないかな?

◎夜はぐっすり眠れたかな?

◎朝ごはんは食べられたかな?