

十四山東部小学校 保健室
NO.7
令和元年11月1日

わる し せい ひ お
悪い姿勢が引き起こす「ストレートネック」

え？
はじ 初^はめて聞^きくわ。

まっすぐでいいんじゃないの？
ピンとしてかっこいいし。

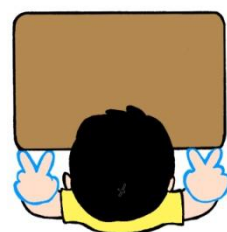
人間の背骨は、頭の重さ(約5kg=ボーリングの球1個分)を支えるために、S字のカーブをしているのじゃ。

しかし、みんなの大好きなゲーム・スマホ・パソコンは、うつむいた姿勢を続けることが原因で頭を支える力が首に集中してしまう。すると、カーブがなくなってストレートネックになり、首や肩の痛み・頭痛・集中力の低下・眠れないなど体によくないことが起こるのじゃ。

えー！そんなのいやだわ。

勉強べんきょうのときだけでなく、ゲームをやるときも「よい姿勢しせいのグーチョキパー」じゃ。ゲーム機きと目の間あいにはパー2個ば分離ごぶんすんじゃ。もちろん時間じかんも守まもってじゃよ。

③目の高さは
パー2個



こたえは、うらにあるよ！

10月10日に学校薬剤師の柳先生をゲストティーチャーに迎え、6年生がタバコや薬物の怖さや断り方について学びました。

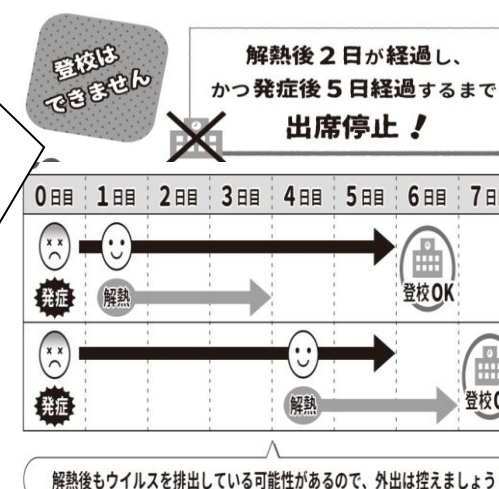
【児童の感想】

- 絶対使いたくないし、誰かが誘われそうだったら止めてあげたい。
- タバコや薬がとても危険なものとわかった。大人になってからも変な薬に手を出さず、自分の力で楽しくすごしたい。
- 自分に関係ないと思っていたけど、身近に薬物があるかもしれないことを学んだ。



そろそろかぜ・インフルエンザ対策を…！

かぜ^{かぜ}気味^{きみ}やかぜ^{かぜ}で
 欠^{けつ}席^{せき}する子^こが少^{すこ}しず
 つ増^ふえています。県^{けん}
 内^{ない}ではインフルエン
 ザ^がでの学級^{がくきゅう}閉鎖^{へいさ}も出^で
 ています。インフル
 エンザ^がにかかってし
 まったら、学校^{がっこう}へご
 連^{れん}絡^{らく}ください。



こんな子たちが大好き!?

- 手を洗わない子
- 夜ふかしをする子
- 運動をしない子
- 食べ物に好き嫌いのある子

かぜのウイルスは、こんな^ニたちが大好きです。手^てについて体^{からだ}の中^{なか}に入^{はい}ることができます。夜ふかしをしたり食べ物^{もの}の好き嫌い^{きらい}があったり、また運動^{うんどう}をしなければなると、ウイルスに勝^{ちか}つ力^{ちから}が弱^{よわ}くなりたいんです。毎日^{まいにち}の過ごし方^{かた}を考えてみてくださいね。

☆こたえ☆

- ① ひだり 左 おんな はしの女 こ の子 ひょうじょう の表情 ② けいじばん 掲示 おお 板の おお 大きさ ③ まど 窓 わく く ④ き 木 ほんすう の本数
- ⑤ みづ ポスター おんな のイラスト ⑥ みづ 右 おんな はしの女 こ の子 かみがた の髪型 ⑦ みづ 右 おとこ がわの男 こ の子 あし の足