

ほけんだより 1月

第1子配付

令和3年1月14日(木)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 12

冬休みが終わり、新たな1年がスタートしました。みなさんは、今年の目標をもう決めましたか？

「一年の計は元旦にあり」ということわざがあるように、何かを始めるときは、最初に目標や計画を決めることが大切です。今月末には、元気レンジャーウィーク・パート2も実施されます。毎日健康で元気に過ごすためにも、今一度、自分の健康目標を確かめ、生活習慣を見直していきましょう。



1月の行事予定

18日(月)	身体測定	1年・特別支援学級
19日(火)	身体測定	4年
21日(木)	身体測定	2年
22日(金)	身体測定	3年
25日(月)	身体測定	5年
26日(火)	身体測定	6年

*3学期のフッ化物洗口は、22日(金)からです。

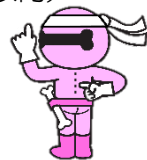
元気レンジャーウィーク・パート2を実施します！

1月25日(月)～29日(金)まで

1. 早寝・早起き
2. メディア使用時間(2時間以内)
3. 朝食(赤・黄・緑の食品)
4. よい姿勢(背筋ぴん！)

の4項目をチェックします！

ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



“リフレーミング”で短所を長所に！

「リフレーミング」とは、物事を決めつけたり枠にはめたりせず、いろいろな見方をする事です。短所だと思っていることも、見方を変えて長所にとらえることができれば、自分や友だちのよさに気付くことができます。

短所 (よくないところ)	長所 (よいところ)
あきっぽい	好奇心旺盛、興味が広い
いいかげん	こだわらない、おだやか
うるさい	明るく活発、元気がある
意見が言えない	協調性がある
がんこ	意志が強い、信念がある
おこりっぽい	感受性豊か、情熱的
かわっている	個性的、味がある
わがまま	自己主張できる
負けず嫌い	向上心がある、努力家
無口	おだやか、聞き上手

近年、「自分のことが嫌い」な小学生が増えているような気がします。

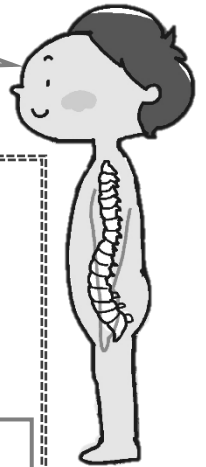
だめなところばかりに目がいきがちですが、たまには左の表のように見方を180度変えて、自分の性格をポジティブな言葉でとらえ、「自分のよさ」として認めることも大切かもしれません。

コロナ禍で、気持ちが沈むことも多い今、親子でリフレーミングをして、明るい気持ちになってみてはいかがでしょうか？



「よい姿勢」は疲れにくく、集中力もUP!

よい姿勢とは、背筋が伸び、重い頭を支えやすいように、背骨がゆるやかなS字になっている状態です。



姿勢が変わると・・・

肺が圧迫され、呼吸で取り込む酸素量が低下するため、脳へ十分な酸素が行かなくなり、集中できずイライラする。

内臓が正常な位置からずれ、胃腸の動きが悪くなり、便秘や下痢に。

長時間、顔を近づけた状態で物を見ることで、目が疲れ、視力低下の原因に。



背骨が曲がってしまい、猫背や側弯症になる。
また、筋肉に負担がかかり、肩こり・腰痛・首の痛みの原因に。

うつむいた姿勢に注意! 「ストレートネック」

本来、首の骨はゆるやかなカーブをえがいていますが、長時間うつむいた姿勢を続けることで、首の骨がまっすぐになることがあります。これを「ストレートネック」といいます。近年は、子供たちにも増えており、問題になっています。



正常



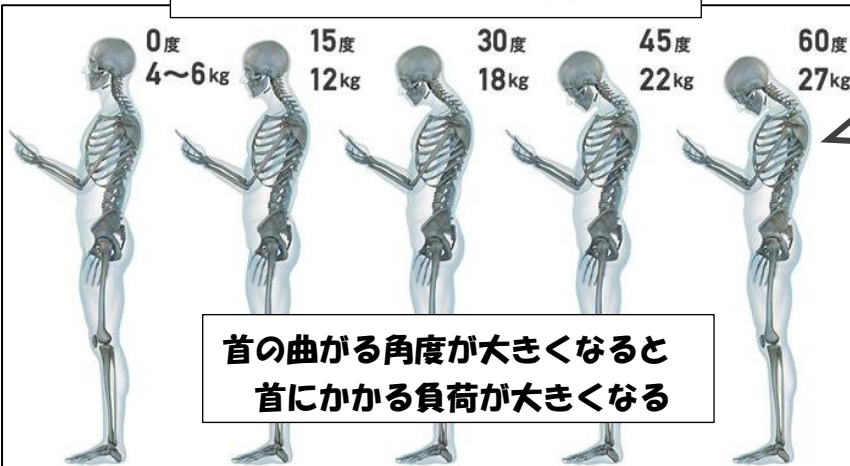
ストレートネック

ストレートネックの症状

- 頭痛
 - 肩こり
 - 胸焼け、吐き気
 - 首が痛い、動かしにくい
 - 自律神経失調症、うつ症状
 - めまい、ふらつき
 - 手のしびれ
 - 二重あごになる
- *自覚症状がない場合もあります



首の角度と首にかかる負荷の図



首の曲がる角度が大きくなると
首にかかる負荷が大きくなる

うつむいた姿勢は、首に
約30kgの負担が
かかってしまいます。



ストレートネックを防ぐために・・・

- ★スマホやゲーム等は、30分おきを目安に休憩をとりましょう。
- ★下を向く作業をした後は、肩を回す、背伸びをするなどのストレッチをしましょう。