

ほげんだより

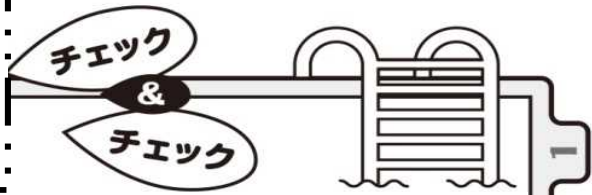
えがお No.12
八戸市立島守小学校
保健室 寺下
令和元年9月12日

今週は9月にもかかわらず、30℃を超える暑い日が続きました。日中はとても暑かったですが、夜は涼しく、気温差が大きかったですね。9月はまだ気温が安定しない時期なので、暑さにも寒さにも対応できるよう、衣服で調節するようにしましょう！

風邪気味の人や体調を崩す人が増えてきています。体の疲れをとるためにも、早く寝るようにしましょう！



すいえいきょうしつ 9月は水泳教室が 2回あります！



- まえ ひ じゅんび
前の日までの準備を
わす
忘れずに！
- つめは切っていますか？
 - 耳のそうじをしましたか？
 - 目、耳、鼻、ひなの病気は
なお
治っていますか？
 - 夜は早めに寝ましょう！

- とうじつ わす
当日のチェックも忘れずに！
- 朝ご飯を食べましたか？
 - 朝、家で健康観察を
しましたか？
 - * 熱はありませんか？
 - * 調子の悪いところは
ありませんか？

<注意すること> ① プールサイドでふざけない ② とびこまない ③ タオルの貸し借りはしない



すいえいきょうしつ
水泳教室のあるときは、必ず体温を測り、おうちのひとにプール健康観察カードに
きにゅう
記入してもらいましょう。カードは朝のうちに担任の先生に提出してください。

はちのへしそごうほうさいくねん ようす <八戸市総合防災訓練の様子>



<島守地区のAED設置場所>

- 島守小学校
- 島守市民サービスセンター
- 朝もやの館
- 老人福祉センター 南郷

- 島守中学校
 - 南郷歴史民俗資料館
 - 南郷診療所
 - 山の楽校
- などなど…

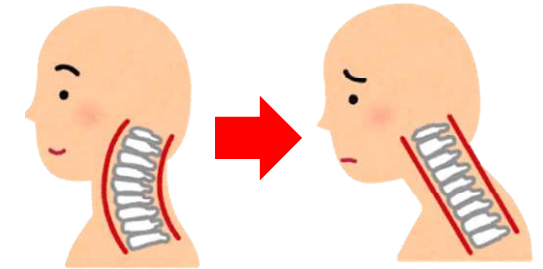


りくじょうきょうぎかい ようす <陸上競技会の様子>

9月6日（金）に市内小学校陸上競技会が行われました。日差しが照りつける中、暑さに負けず、5・6年生のみなさんは自分のベストを尽くし、記録を残していました。



「ストレートネック」を知っていますか!?



「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? 「ストレート」は「まっすぐ」、「ネック」は「首」という意味の英語です。

ストレートネックは首の骨がまっすぐ伸びている状態のことです。「背中をまっすぐに」とよく言われるし、ピンと伸びてかっこいい感じもしますが、実は最近問題になっているからだのトラブルなのです。

首の上には頭があります。頭の重さは、どのくらいあると思いますか?

頭の重さは体重の1割とされています。

40kgの人であれば、頭の重さは約4kgです。

500mLのペットボトル8本が首に乗っているのと同じです。そのため、1つの部分に負担が

かからないように、首や背骨はS字にカーブしています。

それなのに、首がまっすぐになってしまうのはなぜでしょう。

その原因はゲーム・スマホを使用している時の姿勢です。

ゲームやスマホを見ようとする時に首が前に出ます。その

姿勢を続けていると、頭を支える負担が首に集中します。

その生活を続けていると、首のカーブがなくなってしまうのです。



ストレートネックの症状

頭の位置が前になればなるほど、首にたくさん負担がかかります。4kgの頭が、27kgに感じることもあるそうです。

そうすると...

首の痛み

肩こり

ズツ頭痛

けが



など体にとってよくないことがたくさん起こります。

チェック方法と予防法

ストレートネックになると、壁ぎわに立った時、頭が壁につきません。今は頭がつく人も、これからストレートネックにならないよう、ゲーム等をする時の

しせい
姿勢

じかん
時間

に気をつけましょう。

