

# ほけんだより 9月

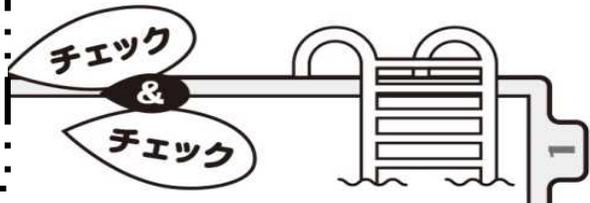
えがお No.12  
 八戸市立島守小学校  
 保健室 寺下  
 令和元年9月12日

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！**

とうじつ わす  
**当日のチェックも忘れずに！**

- つめは切っていますか？
- 耳のそうじをしましたか？
- 目、耳、鼻、ひなの病気は治っていますか？
- 夜は早めに寝ましょう！

- 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すか？

<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>



### しまもりちく せっちばしよ <島守地区のAED設置場所>



- しまもりしょうがっこう
- 島守小学校
- しまもりしみん
- 島守市民サービスセンター
- あさ やかた
- 朝もやの館
- ろうじんふくし なんごう
- 老人福祉センター 南郷

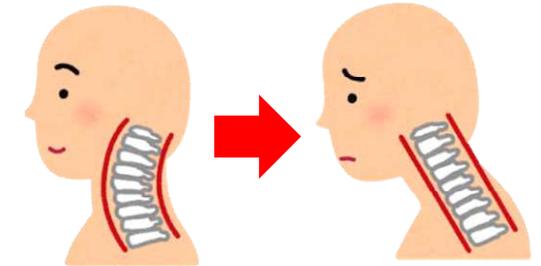
- しまもりちゅうがっこう
  - 島守中学校
  - なんごうれきしみんぞくしりょうかん
  - 南郷歴史民俗資料館
  - なんごうしんりょうじよ
  - 南郷診療所
  - やま がっこう
  - 山の楽校
- などなど…

### 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、ピンと伸びてカッコ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。

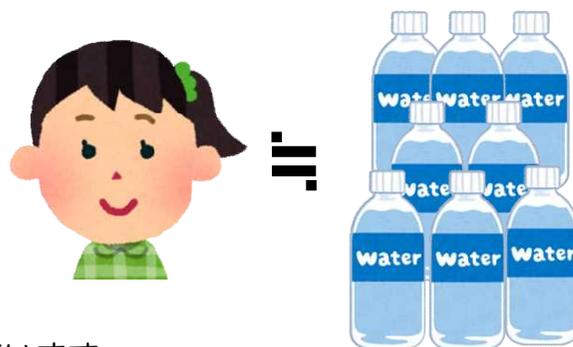
それなのに、首がまっすぐになってしまうのはなぜでしょう。

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

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

姿勢

時間

に気をつけましょう。

