



11月のほけんだより

平成27年11月24日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 鶴岡 尚子

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちで寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけて、かぜに負けないしょうぶな体をつくりましょう。

ブラッシング指導がありました

全学部で行われるブラッシング指導。歯科衛生士専門学校の学生さんの実習です。個別に染め出しをしたり、みがき方を教えてもらいます。まずは中学部。27日(金)は小学部【1回目】、12月4日(金)は小学部【2回目】と高等部です。自分はどの部分をみがけていないのか、わかったかな？



鏡を見たり、
模型を使って
みがき方を
教えてくれます。

もしかしてストレートネック!?

あなたは最近、頭痛、肩こり、首が痛い、手がしびれる、などの症状が出ることはありませんか？とくに原因が見当たらないのに…という人は、「ストレートネック」かもしれません。

■ストレートネックって？

うつむき姿勢を長く続けることが原因で、正常な首の骨のカーブがなくなり、骨がストレート(まっすぐ)になった状態です。首の骨がまっすぐになってしまうと、約5kgある頭の重さが一部に偏り、筋肉に負担がかかるようになります

■どんな症状？

・肩こり ・首のこり ・手足のしびれ ・めまい ・頭痛 ・上を向くと首が痛い
(ひどくなると、耳なりや吐き気も)

■原因は？

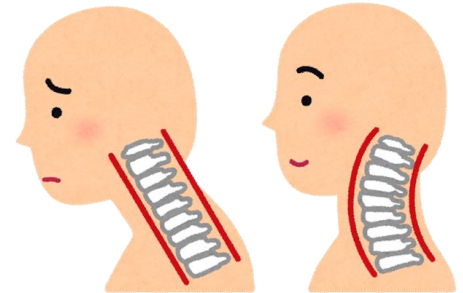
悪い姿勢！ 例えばパソコン・スマホ・ケータイを長時間見ている時や猫背になっている時

■チェック方法は？

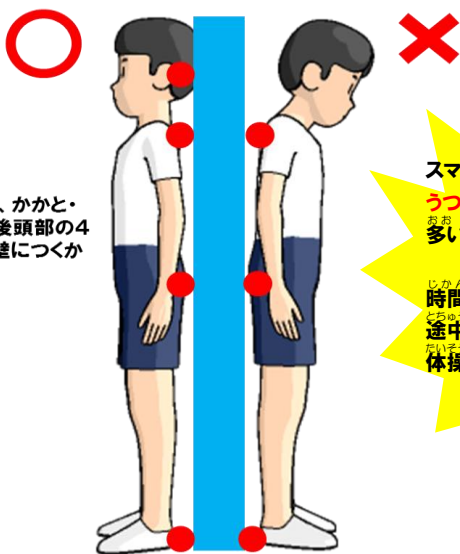
骨の歪みを確認するには整形外科でレントゲンを撮る必要があります。下のイラストでは、自分でできる簡単なチェック方法を紹介します。

ストレートネック

正常な首



ストレートネックの簡単チェック!



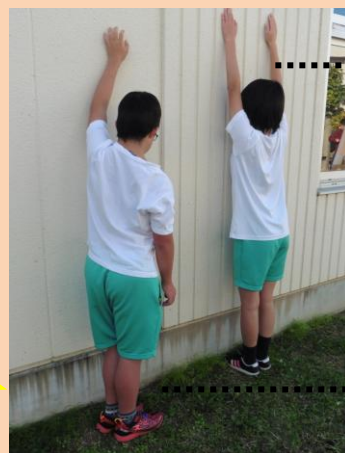
図のように壁に、かかと・仙骨・肩甲骨、後頭部の4か所がしっかりと壁につくかチェック。

スマホやゲームでうつむき姿勢が多いあなた!

時間を決めたり、途中で休憩して体操してみよう!

正常な場合は、後頭部を隙間なく、ぴったりと壁につけることができます。後頭部が壁から離れてしまったり、どこかに無理をしないと4か所につけることができなければ、ストレートネックや体に歪みがある可能性あり。

毎日「猫背改善体操」に取り組む中3



両手を上げて20秒

- ①右手を上げて20秒
- ②左手を上げて20秒

★できるだけ腕は耳につくように
★できるだけ腰を壁にくっつける

ほかにもこんな体操をしています。



★しっかりと胸をはる

★20秒ずつ

★イスに深くすわる

インフルエンザ 県内で学級閉鎖も

インフルエンザが猛威をふるうのは12~2月の寒さが厳しい時期。インフルエンザウイルスが低温乾燥を好むためです。しかし最近では10月、11月に流行期を迎えることも珍しくなくなってきました。うがい・手洗い・早寝早起きの規則正しい生活で予防を!