



5月の

ほけんだより

平成28年5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

新緑の美しい5月。入学時には緊張顔だった新入生のみなさんも、生き生きと見えます。でも、新学期の疲れが出てきて、心身ともにちょっと不安定になることも。おうちでは、ほ〜っとできることをしてゆったりすごし、心のエネルギーを充電するのもいいですね。



急増する「スマートフォン症候群」

スマホの使いすぎで肩こり、頭痛、吐き気まで…

スマホを長時間利用することで起こる、肩こり、腱鞘炎、目の疲れ、視力低下、ドライアイなどの症状を『スマートフォン症候群』というそうです。

スマートフォン症候群チェック

- スマホやパソコン使用で肩こりや首こりを感じる
- 1日1時間以上利用する
- 目が疲れやすい
- 首を後ろに倒すと痛みがある
- 猫背
- 頭痛もち
- 肩が上がらない



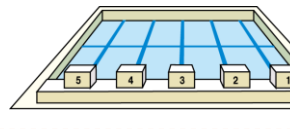
対策

- うつむき姿勢にならないように！
- 30分くらい使ったら、ストレッチ休憩を！

耳鼻科検診

アレルギー性鼻炎や花粉症を放置している人はいませんか？たかが鼻水…と、治療しないまましていると、においが分からなくなったり、副鼻腔炎（蓄膿症）になったり、耳にも影響して中耳炎になる場合があります。

また、アレルギー性鼻炎の人がプールに入ると、塩素の刺激や水中のほこりで粘膜が刺激を受けて、症状が悪化する場合があります。耳鼻科で治療を受けましょう。



鼻水、鼻づまりは耳鼻科へ行こう！

整形外科検診 その①

今年から全国の学校で始まった運動器検診。

本校では整形外科検診の時に、骨、筋肉、関節等（まとめて運動器と呼ぶ）に異常がないか診てもらいました。今回の検診を終えて見えてきたことをお伝えします。



ロコモって知ってますか？

ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために、痛みや歩行障害が現れて、放置すると将来的に寝たきりや介護が必要になる危険がある状態のことです。現代っ子の運動習慣は「運動不足」と「運動しすぎ」の二極化が問題となっていて、ロコモティブシンドローム予備軍が増えているという問題があります。そのために運動器検診が始まりました。

わふとくで多かったのは「片足立ちができない」、

「かかとを地面につけてしゃがめない」

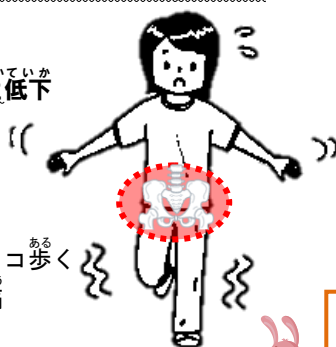
その原因は…

- 腹筋、背筋の筋力と柔軟性低下（特に骨盤周囲）

- バランス能力低下

どうなる？

- 歩幅が狭くなってチョコチョコ歩く
- 転倒しやすい
- 腰痛、膝痛



その原因は…

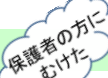
- ふくらはぎの柔軟性低下

どうなる？

- けがをしやすい（シーバー病、オスグッド病等）
- 基礎代謝の低下
- 膝痛、腰痛



ではどんな運動・ストレッチが効果的か？来月紹介します。



ちょっとひと息…こころのおはなし

先日の給食試食会にご参加下さった方のアンケートより。（例年は鶴岡からもお話をさせてもらおうのですが、今年は保健室の急用で参加できず、すみませんでした。）「給食は頑張って食べているけど、家では魚や野菜を全然食べてくれない…」そんな悩みを持つ保護者の方は少なくないようです。ここで2つのアドバイスを。①どうせ食べないから…と諦めず、子どもにも家族と同じ料理を出しましょう。まずは料理を見慣れる、大人が美味しく食べるのを見ることから。食経験の少ない子どもは「見慣れない、食べ慣れない」＝「キライ」と判断してしまうことがあるようです。②味覚は発達します。「味覚の転換期」と呼べる平均年齢は22歳で、例えば臭みが特徴であるサバを美味しいと感じるのは20歳、牡蠣は24歳になるまでそのよさがわからないという調査があるとか。子どもに不人気のほうれん草やピーマン等も大人になると楽しめるようになるそうです（私はほんの数年前に初めて魚を美味しく食べられるようになりました）。だからと言って大人になって突然食べられるようになるわけではありません。やはり、①の食経験の積み重ねが味覚の発達には不可欠。食べてくれないで心配したりイライラすることもありますよね。気長に、でも諦めずに、食経験を積んでいきましょう。