ほけんだより

秩父市立南小学校
R８・１１　　No.９
欠席連絡フォーム→



１１月７日は立冬。暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろんのこと、手洗いうがいも忘れないようにして、冬に負けない体を作っていきましょう。





姿勢が悪いと、見た目の印象が悪いだけでなく、疲れやすい・視力低下・内臓の働きが悪くなるなど体に色々な影響を与えます。正しい姿勢を身につけて学習できるようにしましょう。

良い姿勢はこれ

・おなかと机の間はグー１つ分
・足はゆかにペタ
・背筋はピンとのばす

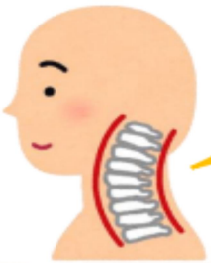


ストレートネック（スマホ首）とは？

首のほねが
まっすぐになっている



ストレートネック



首のほねが
まえのほうにまがっている

ふつうの首

骨のクッションの役わりがうまくはたらかない
→首やかたのきん肉に大きなふたんがかかる。

〈症状〉

- 首やかた、あたまがいたい
- 耳からきーんと聞こえる
- きもちわるい
- 手足がしびれる

天気が悪い日は、症状が強くなりやすい。

骨のカーブ（まがっているところ）がクッションの役わりをする
→頭の重さをぶんさんできるので、首やかたのきん肉にかかるふたんが少なくなる。

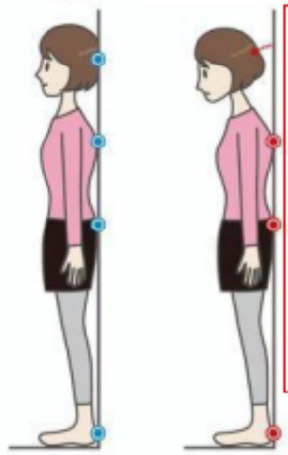
ストレートネックにならないために



○タブレットやスマホの画面が目の高さにくるようにする。

○ストレートネック改善ストレッチをやってみる。

ストレートネックか チェックしてみよう



チェック方法

① かべをせにして立つ。
② おしり、せなか、頭のうしろをかべにくっつける。
③ 頭のうしろがかべにくっつかないと、ストレートネックの可能性大

やりかた

① 首を前後左右に30びょうずつのばす。



② 立ち姿勢で両手を後ろに合わせてむねを開き、そのまま顔をあげる。



重要

学校でケガをしたときに使用する『スポーツ振興センター災害共済給付』ですが、システムが**リニューアル**されます。現行システムでの申請は**１１月１３日（金）**までとなります。現在、災害共済給付の書類がお手元にある方は**１１月１３日（金）**までに学校へ提出してください。

新システムの開始は１月１２日（火）からです。それまでは請求手続きができませんので、ご承知おきください。
変更点等は詳細がわかりましたら改めてお知らせいたします。

