

ほけんだより

令和6年 1月 9日
鷹南学園
三鷹市立中原小学校
校長 鈴木 恭子
養護教諭 富安 里歩

<保護者の皆様>

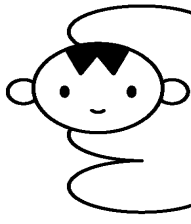
明けましておめでとうございます。あっという間に年が明け、子どもたちの賑やかな声が保健室にも届くようになりました。今年度も残り3ヶ月、保健室からも子どもたちの心身をサポートしていきたいと思います。

さて、3学期も引き続き、感染症が流行しそうです。体調不良や通院などのお休みの連絡や朝の健康観察で気になる様子については、校支援またはお電話、連絡帳等でお知らせください。また、咳や鼻水等の風邪症状が続いている場合は咳エチケットとしてのマスクの活用をよろしくお願いいたします。



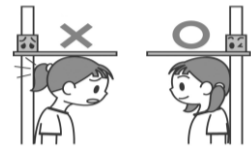

☆3学期の身体計測を行います☆

学校だよりでお知らせさせていただいた通り、新学期になりましたので、全学年で身体計測を行います。計測後に「健康の記録」をご家庭にお返ししますので、ご覧になりましたら1月26日(金)までに担任に提出してください。また、お子さんの身長と体重がバランスよく成長しているかについては、健康の記録の裏に成長曲線がありますので、ぜひご活用ください。



<身体計測の日程>

6年生	1月 10日 (水)	5年生	1月11日 (木)
4年生	1月 12日 (金)	3年生	1月15日 (月)
2年生	1月 16日 (火)	1年生	1月17日 (水)



計測日に欠席をしたお
さんは後日計測を行います。

<お願い>

※全学年、**体育着**で行います。当日に体育着を忘れてしまった場合は計測時のみ薄着で行っています。

☑子どもも悩む！肩こりの原因と対策

近年は、勉強時間に限らず、スマートフォンやゲームなど前かがみの姿勢で長時間過ごす機会が多くなり、肩こりで悩む小学生も増加しているようです。今回は、そんな肩こりについて取り上げ、おうちでもできる対策をご紹介します。

<<そもそも肩こりって？>>

悪い姿勢や運動不足によって頭を支えている首の筋肉の血流が悪くなり、首をはじめとした姿勢を維持する筋肉に疲労物質が溜まる状態のことを言います。

その状態を放置すると、筋肉同士が癒着してしまい、痛みが出やすくなります。

これに精神的ストレスが加わることで集中力不足や疲労感などの自律神経症状が見られます。

肩こりをそのままにしておくと「めまい」「頭痛」「不眠」「抑うつ」などの症状が出ることも...!



<<そんな肩こりの予防と対策は？>>

【対策】

肩こり対策No.1!! → **入浴**

☆お風呂に肩までつかって温めましょう！筋肉の血流を改善させることで疲労をとることができます。

☆精神的なリラックスも期待できます！

→その場で同じ効果が欲しい！そんな時は

ストレッチ!

【予防】

スマートフォンやゲームを長時間使っている時は...

☆15分に1回首を休ませる。(首を回すなど)

☆肩を軽く上下させたり、肩を前後にくるくると回す。

☆腕を肩の高さまで持ち上げて、肩甲骨を180度動かす。

休憩もストレッチもこまめに取り入れることがコツです!

