

ひだまり



ほけんだより No.13
上市町立陽南小学校
令和4年2月1日



2月の別名に「梅見月」があります。

梅は厳しい寒さの後に、きれいな花を咲かせ、春の訪れを告げます。

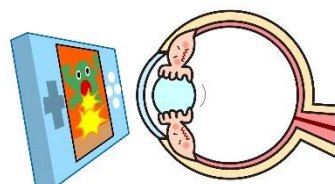
私たちも、この厳しい寒さと感染症に負けずに、元気に春をむかえたいですね。



低視力の児童が増えています

1月の視力測定の結果、視力がB以下（0.9以下）の児童の割合は全校児童の42.1%でした。1学期は31.6%、2学期は33.3%でした。

小学生で急に視力が落ちた場合は、仮性近視（調節緊張症）であることが多いです。仮性近視は近視ではなく、目の中のレンズの厚さを調節する毛様体筋が、ゲームや本を近くで見続けることで緊張し続けるため、遠くを見る時に元に戻せなくなり、遠くを見ようとしてもピントが合わなくなる症状です。



仮性近視は点眼薬や、生活習慣の改善で快復することがあります。ですから、Bだからといって放っておかず、早めに眼科を受診して治療を早々に開始することが大切です。

近視を予防する生活習慣として、次のようなことがあげられます。

- ① 本やノートは目から30cm以上離す
- ② 横になって本を読んだり、テレビをみたり、ゲームをしたりしない
- ③ 明るい場所で本を読んだり、字を書いたりする
- ④ テレビは離れてみる
- ⑤ ゲームやスマホをみる時間はなるべく減らし、30分ごとに休憩をとる
(テレビやゲームなどのメディアの時間のルールを家族で決めましょう)



【新型コロナウイルス感染症に関わる出席停止について】

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が、県内でも増加しています。

普段と体調が異なる場合や同居のご家族に同様の症状がある場合は登校を控えてください。出席停止となります。

児童や同居のご家族がPCR検査等を受ける場合も出席停止となりますので、学校までお知らせください。また、欠席に関して分からないことがありましたら

- ・陽南小学校・・・472-0055
 - ・上市町教育委員会（土日・祝日）・・・472-1111
- までお問合せください。

2月の保健行事

- ・3日(木)～7日(月)
陽南っ子チャレンジ週間3
- ・17日(木)
学校環境衛生検査
- ・18日(金)～20日(日)
とやまゲンキッズ作戦

目の使い過ぎや悪い姿勢でおこる

かたこりとは？

悪い姿勢や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉につかれのものがたまるなどして、痛みを感じるのが「かたこり」です。悪化すると、頭痛やはき気を起こすこともあるので、早めにこりをほぐすように心がけましょう。



かたこりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・きん張やストレス
- ・骨や内臓の病気

「かたこりかな？」と感じたらやってみよう！ ストレッチ

* どのストレッチも呼吸しながらゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



吸う

息を吸ったりはいたりしながら、かたの上げ下げをします。



はく



首を大きく回します。



背中中で指を組んでのばします。



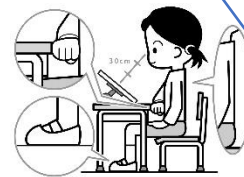
前中で指を組んでのばします。



反対の手でひじを持ち、内側に引きまします。左右行いましょう。

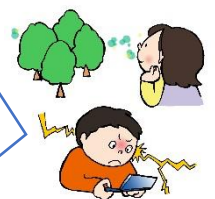
© 少年写真新聞社 2022

「かたこり」にならないようにするには、ストレッチの他に、ふだんの姿勢やメディアの使い方にも気を付けましょう。



背すじをのびばして、画面や本などから目を離そう。

ときどき、遠くを見よう。メディアを使う時は、休けいを入れよう。



しもやけを予防する 4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血行が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血行が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を