

ほけんだより 10月

佐世保市立中里小学校
保健室
令和5年10月18日



10・11月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

○「正しい姿勢」の大切さ

姿勢は、心身の健康に大きく影響しています。良くない姿勢を続けると、体の不調につながるだけでなく、集中力が低下したり、ネガティブな感情が生まれやすくなったりすると言われてしています。また、姿勢が良い人の方が、見た目も素敵に見えるため、好感度も高くなるそうです。



○「せきちゅうそくわんしょう 脊柱側弯症」について

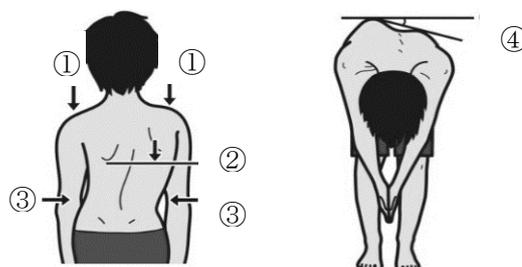
- 「脊柱側弯症」とは、背骨が横に曲がったり、ねじれを伴った状態になる症状です。
- 側弯症で最も多いのが「思春期側弯症」で、10歳以降に発症し、女子に多いといわれています。
- 側弯症が進行すると、側弯の変形による心理的ストレスや腰痛、背部痛、肺活量の低下などの呼吸器障害、まれに神経障害を伴うこともあります。

毎年4月の保健調査にて、「背骨・腰・手足の運動」について気になるというご記入があったお子さんには、脊柱検査（身体測定時）と内科検診にてチェックを行っています。裏面のチェック項目を参考に、再度、ご家庭でもお子さんの状態を観察してみてください。

<脊柱側弯症のチェック項目>

下記を参考に、あてはまる項目がないかチェックしてみましょう。脊柱側弯症は、早期発見・早期治療が大切です。気になることがあれば、主治医や整形外科医の受診をお勧めします。

- ①両肩の高さに差がある。
- ②両肩甲骨の高さ・位置に差がある。
- ③左右の脇線の曲がり方に差がある。
- ④前屈した左右の背面の高さに差がある。



○ 「目」を守るための6カ条！

10月10日は、「目の愛護デー」です。目はとても大事な体の一部ですが、傷つきやすかったり、疲れやすいので、日頃から特に大切に守らないといけません。大切な目を守るために、6つのポイントを覚えておきましょう！

良い姿勢で 画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。 	長時間見ない 近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。 	遠くを見て目を休める 画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。 
寝る前は見ない 画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。 	まばたきを忘れない 集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。 	睡眠は十分に 睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。 

○ 視力検査を実施します



今月は、視力検査があります。下記のお子さんには「**視力検査カード**」を配布しますので、黒板の文字が見えるか、体育の授業で危険なことはないか等についてお子さんとお話ください。

<視力検査カードの配布対象者>

- ・今回の視力が、「B」以下だったお子さん
 - ・今までに「B」以下だったことがあるお子さん
- (*今回、両目とも「A」であれば、受診の必要はありません)

受診をされなかった場合も、カードに押印をしてご返却下さい。

「見えにくい」と感じることは、学習意欲の低下や不慮の事故等につながる可能性があります。必要に応じて、眼科を受診する、家庭で経過観察をする等のご対応をお願いいたします。

○保健室でのケガの対応について

保健室は、一時的な応急処置をする場所です。 診断や治療（継続的な処置を含む）等の医療行為は法律で禁止されています。そこで、下記について再度ご理解とご協力をお願いいたします。

- ① ケガをした翌日以降の対応（継続的な治療が必要な場合）については、ご家庭での対応をお願いします（湿布・絆創膏等の貼替え）。
- ② テーピング等は、医療行為に抵触します。医師の指示下で行わない場合、逆に症状を悪化させる場合があるため、保健室では実施できません。
- ③ 学校以外でのケガ（休日、習い事等）の処置は、必ずご家庭での対応をお願いいたします。

早く治りますように

