

★保健だより★10月★

平成26年10月2日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

今年は例年になく涼しい日が多く、過ごしやすい9月でした。

ケガや病気も少なく、落ち着いた学校生活が送れているようでした。しかし最近、朝は半袖では寒いくらいで、昼間はまだ汗をかくほどの暑さと、1日の気温差が大きくなっています。かぜをひく子も増えてきました。のどのかぜが多く、熱が下がっても咳が続くなど、長引く子もいるようです。

うがいや脱ぎ着のできる服を着るなど、自分の体調に合わせた行動ができるといいですね。



体が柔らかいとケガをしない!?

●「柔軟性」をつけるストレッチ●

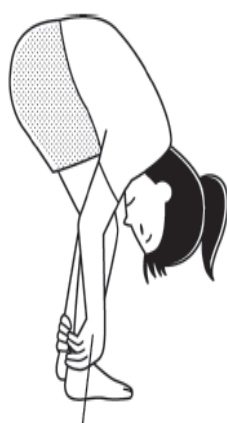
ここで紹介するストレッチは、太ももの裏側にある筋肉「ハムストリングス」を伸ばすストレッチです。ひざがまっすぐに伸びた状態が折れたたみ式のナイフに似ていることから、「ジャックナイフストレッチ」と呼ばれています。

①胸と太ももをぴったりと付けて
しゃがむ

②胸と太ももを付けたまま、ひざを
限界まで伸ばし、10秒間保つ

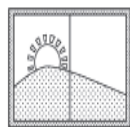


両足の足首の部分をしっかり握る

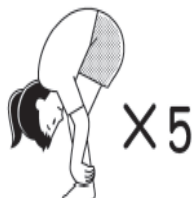
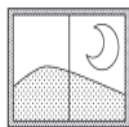


①で握った手は離さない

③①②を5回ずつ、朝と晩に行う



X5



X5

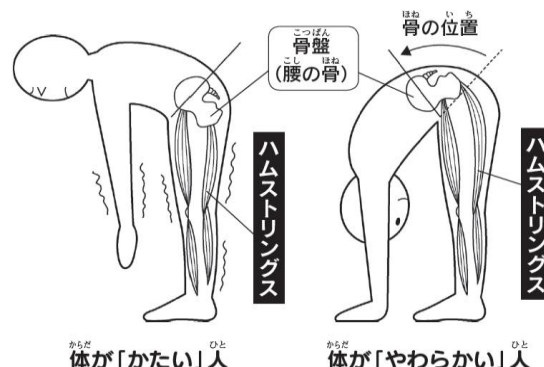
子供にも増えている腰痛やスポーツ障害。腰より下の筋が硬いと、足の障害も出やすいといわれています。

ももの後ろの筋肉が柔らかいと、運動中、骨盤を十分に動かすことができます。

逆にももの後ろの筋肉が硬いと、腰椎も動かさなければならず、腰への負担が大きくなってしまいます。

ももの後ろの筋肉を柔らかくするのに効果的なストレッチが「ジャックナイフストレッチ」です。

しゃがめない場合は、アキレス腱が硬いので、ストレッチを毎日してしゃがむ運動も行ってください。





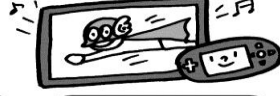
テレビ・ゲームは時間を決めて



しゅくだい じかん
宿題の時間



ふろ じかん
お風呂の時間



テレビの時間



家族で **ルール** を決めましょう

この影響は、子供ほど大きく出ます。

特に、暗い場所で見ていると、目の疲れや痛みも引き起こしやすくなります。

ブルーライト対策、
していますか？



◆ブルーライトとは…

私たちが見ている「光」には、赤・黄・緑・青などの色が含まれています。その中でも紫外線に波長域が近く、強いエネルギーを持つ青色光が、ブルーライトです。

ブルーライトは、太陽光のほか、スマートフォン、パソコンの液晶などで使用されるLEDライトの中にも含まれています。

◆ブルーライトの何が問題？

私たちは、太陽光（ブルーライト）を認識することで朝に目を覚まし、体内時計を調整しています。しかし、眠る前までスマートフォンなどを使用し、ブルーライトを浴びていると体内時計が狂い、不眠の原因となります。

また、ブルーライトは、眼精疲労を生じさせたり、網膜疾患や加齢黄斑変性症を引き起こす原因の一つと考えられています。

◆ブルーライト対策

ブルーライト対策には、その影響を軽減させるパソコン用のメガネを装着したり、液晶用フィルムなどを使用する方法があります。

色覚検査について

10月に、2年生以上の希望者に対して色覚検査を行います。

色覚検査を希望される場合は、10月11日（土）までに連絡帳でお知らせください。

プライバシーが保てるように、個別に呼んで検査をします。

学校での検査はスクリーニングになりますので、色覚異常の疑いがある場合には眼科を受診していただき、診断を受けてください。

受診結果は学校にもお知らせください。教育的不利が生じないように配慮したいと思います。

色覚は変化するものではないため、昨年度受けた場合は、今年度受ける必要はありません。

