

〈5月の保健目標〉

姿勢を正しくしよう

新学期が始まって約1か月が経ちました。新しい環境には慣れましたか。1年生は本格的に部活動が始まり、2・3年生は大会等が続いていますね。変化の大きい環境では想像以上に疲れるものです。張り切って過ごした4月の疲れを、自分に合った方法で解消していきましょう。

中学生の「ストレートネック」

ストレートネックとは？

正常な頸椎（首の骨）は、^{けいつい}重い頭を支えるため、ゆるやかに前方へカーブしています。



スマホやPCを見続けるなど
長時間の悪い姿勢を続けると…

首の筋肉が緊張した状態になり、頸椎のカーブがまっすぐ（ストレート）な状態になってしまいます。



人間の頭の重さは約5kg（ボウリングの玉と同じくらい）！頸椎のカーブがあることで重い頭を支えることができていたものの、このカーブを失うと、首や肩の筋肉に大きな負担がかかり、

首や肩の凝り、痛み 頭痛 手のしびれ めまい 吐き気
など様々な健康への影響があらわれます。大人だけでなく、スマホをよく使う中学生も要注意！

すぐできる！ストレートネック改善法

良い姿勢を
意識する



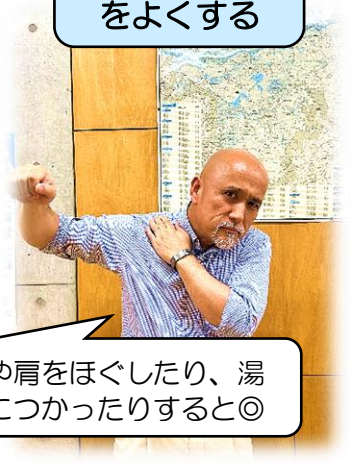
背筋を伸ばして、画面と目の距離は手のひら2枚分！

休憩をとる



30分動画を見たから1回休憩！

首や肩の血流を
よくする



首や肩をほぐしたり、湯船につかっていると◎

5月の熱中症対策は「^{しょねつじゅんか}暑熱順化」がキーワード！

熱中症といえば夏のイメージがありますね。ですが、総務省によると、昨年5月に熱中症で救急搬送された人は、2799人もいたそうです。この背景には、まだ暑さに慣れていない、寒暖差が大きく体が環境の変化についていけないといった、5月ならではの要因が考えられます。

そこで大切なのが、「^{しょねつじゅんか}暑熱順化」=体を暑さに慣れさせることです。そこで、今のあなたが暑熱順化できているのか、セルフチェックをしてみましょう！

まだそんなに暑くないから…と、あまり水分補給もせずに過ごしていませんか？5月とはいえ、熱中症に気をつけながら生活していきたいですね。



暑熱順化チェックリスト

1.入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）	点数
☐ 2日に1回以上入浴している	3
☐ 週に3日入浴している	2
☐ 週に1、2日入浴している	1
☐ 入浴することはほとんどない	0
2.運動（汗をかく程度のもの）	点数
☐ 週に5日以上している	3
☐ 週に3、4日している	2
☐ 週に1、2日程度している	1
☐ 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	点数
☐ 週5日以上あった	3
☐ 週3、4日以上あった	2
☐ 週1、2日以上あった	1
☐ 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①～③全ての点数を合計して	
7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！	合計点数
4～6点……複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！	
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。	
1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！	
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！	

引用）一般財団法人日本気象協会 熱中症ゼロへ HP

☆ 保護者の皆様へ 欠席連絡フォームご活用をお願い ☆

お子様が体調不良等で学校をお休みする際の連絡について、欠席連絡フォームをご活用いただきますようお願いいたします。電話に比べて、必要な情報（具体的症状、受診の有無等）をもれなく伝えていただくことができ、職員間での情報共有もしやすくなります。もちろん電話での欠席連絡も承りますが、できるだけフォームにてご連絡をいただくと幸いです。よろしくお願いいたします。（右のQRコードから入力できます。）



ほけんしつ日記 ～4月 滝野中保健室の様子～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	9	3	9	21
	腹痛	1	3	4	8
	気持ちが悪い	11	2	1	14
	その他	8	5	12	25
	外傷	17	9	13	39
	合計	46	22	39	107 (先月 108)

「大会が続いて疲れていて…」と言って来室する人が多くみられました。特に3年生は最後の大会ということもあり、かなり頑張っているようですね。睡眠は十分にとれていますか？しっかり湯船につかっていますか？生活リズムを整えながら、頑張ってくださいね。

