



令和6年1月9日
鯖江市惜陰小学校
保健室

1月24日に行われた学校保健委員会「良い姿勢でもっと健康になろう」のときにみなさんから出た質問を講師の斉藤つくも先生にお送りしたところ、とても丁寧にお返事をいただきましたので紹介します。これからの生活に活かしていけるといいですね。

すわりかた

○いすに座るときに悪い座り方はありますか。

- ・腰を丸めて座るのはよくありません。
- ・いすに座る際も耳・肩・股関節はまっすぐが理想です。

○床に座るときに1番良い姿勢は何ですか。

- ・だめな座り方は横座りです。
- ・正座や体育座りをする際は、骨盤を立てるようにしましょう。
(丸くならない)

○スポーツに姿勢は大事ですか。

- ・スポーツは体の使い方が左右対称でないため、ゆがみやねじれを作ります。スポーツをした後のクールダウン・ストレッチやリセット体操が大事になってきます。スポーツをする基本として体幹を含め姿勢はとても大事です。

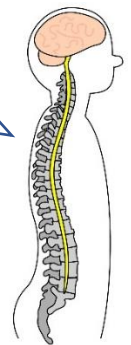
○走るときのコツ(姿勢)を教えてください。

- ・スタートは前傾姿勢→背筋を伸ばして腕を大きく振る→上体を起こし、顔は前へ背骨を伸ばした姿勢。
- ・速く走るコツはスポーツの専門の方から聞いてください。

○マットレスがぺっちゃんこなのは変えた方がいいですか。

- ・睡眠環境はとても大切です。生理的湾曲を維持できるのが理想なので維持できているか確認しましょう。

生理的湾曲とは、背骨のS字カーブのことです。



○正しい姿勢を維持するためにはどうすればいいですか。

- ・体を歪ませる原因は動く・食べる・寝るです。歪んだままにせず、運動などで整えていくとよいです。

○寝るときに丸まって寝るのですが、丸まって寝ることはよいことですか。

- ・寒い時期や胃腸の弱い人など丸まって寝てしまうことがあると思います。寝ている姿勢=起きたときの姿勢なので、仰向けで寝がえりを打つ寝姿勢をお勧めします。

○猫背になったら今回やった体操で治せますか。

- ・肩甲骨まわり、腰のアーチ、首のアーチの体操をしているので、毎日続けてもらおうと猫背改善になると思います。猫背の予防のためにやるといいです。

○肩が痛いのですが、どうしたら治りますか。

- ・体の歪みをとるとよいでしょう。(痛いところだけが悪いわけではないです)
- ・肩甲骨まわりの体操もおすすめです。

○車で寝るときにどうしても傾いてしまいます。どうしたらよいですか。

- ・車で寝てしまったときは仕方ないと思います。



グー おなかとせなかにグーひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

齊藤先生からのメッセージ

みなさんから質問が出るということは、体に興味・関心があるということなので、とてもうれしく思います。

姿勢の悪さは鏡を見ないとなかなか自分では気づけないものです。体調不良や「痛み」「つらい」は本人にはしかわかりません。でもつらいとき鏡を見ると必ず姿勢は崩れています。「健康」＝「姿勢」がつながっていると、「症状がある」→「薬をのもう」にはならないので、今後も伝え続けていきたいです。

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

インフルエンザと診断された場合、出席停止になります。出席停止の期間は発症から5日経過し（発症日を0日と数えます）、かつ解熱後2日を経過するまでです。

お願い

県はインフルエンザ警報を発令し、2学期末には本校でもインフルエンザで出席停止になる児童が増加しました。

○学校では、感染拡大予防のため感染者が多いクラスは全員マスク着用になることがあります。いつでもマスク着用ができるように、予備のマスクを数枚持たせてください。

○朝御家庭で健康観察をしていただき、体調が悪い場合は無理に登校せず、ゆっくり体を休めてください。受診され、感染症の検査を受けた場合は結果を学校までお知らせください。

御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

目や歯の受診はお済みでしょうか

2学期末時点での眼科受診率は全校で81%（1年生は100%）、むし歯治療率は82%（1年生、2年生、4年生は100%）です。受診の結果がまだ返ってきていない人には11月にお知らせをしています。

まだの方は早めに受診していただき、受診の結果を学校までお戻しくください。

