

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2023年(令和5年)11月17日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



今年(ことし)はいつまでも暑い(あつ)日(ひ)が続(つづ)いていましたが、急に(きゆう)寒(さむ)くなり、木々(きぎ)も一気(いっき)に色づきはじめ(はじめ)、紅葉(こうよう)の季節(きせつ)となりました。

紅葉(こうよう)を鑑賞(かんしょう)する習慣(じゆかん)は、奈良時代(ならじだい)から始(はじ)まったといわれ、平安時代(へいあんじだい)に貴族(きそく)の間(あいだ)で広(ひろ)まったものが、江戸時代(えどじだい)には庶民(しよみん)も楽(たの)しむようになり、季節(きせつ)の行事(ぎやうじ)として定着(ていちゃく)してきました。紅葉(こうよう)を鑑賞(かんしょう)するのに「紅葉狩(こうようかり)」というの(この)はどうしてか(どうして)かというと、「狩(かり)」とは獣(けもの)を捕(と)まえる(つか)ということですが、花(はな)や草木(くさき)を採(と)り求め(もと)めるとい(い)う意味(いみ)もある(ある)そう(そう)でいちご狩(いちごかり)やぶどう狩(ぶどうかり)のよう(よう)に、果物(くだもの)を採(と)る場(ば)合(あ)いにも使(つか)われています。しかし、紅葉(こうよう)を採(と)集(じゆ)するわけ(わけ)でもないのに「紅葉狩(こうようかり)」というの(この)は、狩(かり)を好(この)まない貴族(きそく)が、自然(しぜん)を鑑賞(かんしょう)する(する)ことを狩(かり)にた(たと)えた(え)たのではない(ない)か(か)という説(せつ)がある(ある)そう(そう)です。



また、世界(せかい)の中(なか)でも紅葉(こうよう)が見(み)られる国(くに)はあまり(あまり)なく、しかも落葉樹(らくようじゆ)の種(たね)類(るい)が多(おほ)い日本(にほん)の紅葉(こうよう)は、色彩(しきさい)豊(ゆた)か(か)で世界(せかい)一(いち)美(うつく)しいとい(い)われています。大(だい)自(じ)然(ぜん)が私(わたし)たち(たち)にく(く)れた奇跡(きせき)に感(か)謝(しゃ)です。

11月の健康目標 <しせいを正しくしよう!>

保健室物語



…ある日(ひ)の保健室(ほけんしつ)
すりきずをしてきたAちゃんですが、先(ま)に来(き)た児童(じどう)の処置(しよち)をしていたので、「ちょっと待(まち)ってね。」と言って、うしろで待(まち)ってもらっていたのですが、先生(せんせい)、めっちゃ血(ち)が出(で)とる! わあ~どうしよう! めっちゃ出(で)とるよ、先生(せんせい)!」と、騒(さわ)がしすぎる(すぎる)うらう。



ええ~っ! そんなはず(はず)はない(ない)と思(おも)いつつも心配(しんぱい)にな(な)って振(ふ)り返(かえ)ってみると、なん(なん)じゃあ~こり(こり)やあ~血(ち)がにじん(にじん)でいる程度(ていど)で、血(ち)はず(はず)で(で)止(と)ま(ま)って(て)る(る)じゃ(じゃ)んか(か)あー! 「Aちゃん、め(め)っちゃ(ちや)血(ち)が(が)出(で)る(る)とい(い)う(う)のは(は)血(ち)が(が)だ(だ)あ(あ)ーだ(だ)あ(あ)ーと流(なが)れ出(で)て、止(と)ま(ま)ら(ら)ない(ない)とき(とき)のこ(こ)を言(い)う(う)んだ(だ)よ。こ(こ)れ(れ)は、も(も)う(う)血(ち)が(が)止(と)ま(ま)っ(っ)て(て)い(い)て、出(で)て(て)も(も)い(い)ま(ま)せ(せ)ん!」
でも、め(め)っちゃ(ちや)血(ち)が(が)出(で)たら(たら)大(だい)変(へん)だ(だ)った(った)から、こ(こ)れ(れ)で(で)よ(よ)か(か)った(った)の(の)か(か)も。め(め)で(で)た(た)し!



ゆだしょうがっこう だいりゅうこう
湯田小学校でもインフルエンザが大流行しはじめました!

「スマホ首(ストレートネック)」に気をつけよう!

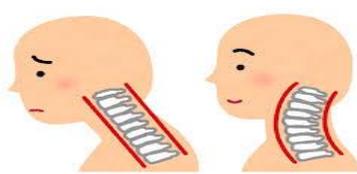


スマホの使用(しよう)によって「スマホ首」と呼(よ)ばれる、ストレートネックに悩(なや)む人(ひと)が増(ふ)えています。首(くび)の不調(ふちよう)は、体(からだ)をコントロールする自律神経(じりつしんけい)にも影(えい)響(きやう)を及(およ)ぼします。



*「スマホ首(ストレートネック)」って何?

スマホは、た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)の機(き)能(のう)を持(も)つ(つ)た(た)め(め)、う(う)つ(つ)む(む)いた(いた)姿(しせい)勢(せい)を長(ちやう)時(じ)間(かん)続(つづ)ける傾(けい)向(こう)にあり、そのこ(こ)と(と)で、首(くび)の後ろ(うしろ)の筋(きん)肉(にく)に負(ふ)担(たん)がか(か)かり、首(くび)の痛(いた)み(み)やコ(こ)リ(り)の症(しょう)状(じやう)が現(あら)れ、体(からだ)中(ちゆう)に不(ふ)調(てう)が(が)出(で)て(て)し(し)ま(ま)う(う)の(の)が「スマホ首(ストレートネック)」です。人間の頭(にんげん)の重(あたま)さ(さ)は5~6kgあり、う(う)つ(つ)む(む)く(く)角(かく)度(ど)によ(よ)って筋(きん)肉(にく)へ(へ)の負(ふ)担(たん)が(が)大(だい)き(き)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。



首(くび)には7つの骨(ほね)が前(ぜん)方(ぽう)にカーブ(かーぶ)を描(えが)いて並(なら)び、このカーブ(かーぶ)がクッション(くしん)のよう(よう)な働(はたら)き(き)を(を)して頭(あたま)を支(さ)えています(す)が、首(くび)の筋(きん)肉(にく)がう(う)つ(つ)む(む)いた(いた)姿(しせい)勢(せい)のま(ま)ま(ま)固(かた)ま(ま)っ(っ)て(て)し(し)ま(ま)う(う)と、その筋(きん)肉(にく)に引(ひ)っ張(は)ら(ら)れて骨(ほね)がま(ま)っ(っ)す(す)ぐ(ぐ)に並(なら)んだ(だ)状(じやう)態(たい)に(に)な(な)る(る)こ(こ)と(と)も(も)あ(あ)り(り)、それ(それ)が「スマホ首(ストレートネック)」です。

*「スマホ首(ストレートネック)」は、いろいろな「うつむき姿勢」に注意!

「スマホ首(ストレートネック)になる(なる)のは、スマホだけ(だけ)が原因(げんいん)では(では)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)。パソコン、読(とく)書(しょ)、料(りょう)理(り)電(でん)車(しゃ)の中(なか)で下(した)を向(む)いて寝(ね)る(る)など、長(ちやう)時(じ)間(かん)にわた(わた)って、首(くび)を前(ぜん)に傾(けい)けた(た)姿(しせい)勢(せい)で(で)い(い)る(る)こ(こ)と(と)全(ぜん)て(て)が原因(げんいん)と(と)な(な)り(り)え(え)ま(ま)す。

*「スマホ首(ストレートネック)」を予防・改善するにはどうしたらいいの?



① 首のマッサージはNG!

首(くび)は多(おほ)くの神(しん)経(けい)が通(とお)ると(と)ても(も)デリケート(デリケート)場(ば)所(じよ)だ(だ)。強(ちやう)い(い)力(りき)でも(も)ん(ん)だ(だ)り(り)押(お)さ(さ)な(な)い(い)で、首(くび)の不(ふ)調(てう)を癒(い)す(す)に(に)は(は)と(と)に(に)か(か)く(く)首(くび)の筋(きん)肉(にく)を休(やす)め(め)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(だい)切(せつ)です。



③ パソコンは目線の高さで使いましょう!

首(くび)へ(へ)の負(ふ)担(たん)を考(かん)え(え)ると、デスクト(デスクト)ップ(か)か(か)ける(ける)だけ(だけ)モニタ(モニタ)ー(の)大(だい)き(き)な(な)ノ(ノ)ー(お)ー(の)タイプ(タイプ)が(が)お(お)す(す)め(め)です。



② スマホは休みながら使いましょう!

背(せ)も(も)た(た)れ(れ)の(の)あ(あ)る(る)イス(いす)に(に)す(す)わ(わ)り(り)、首(くび)に両(りやう)手(て)を(を)あ(あ)て(て)て(て)30秒(びやう)間(かん)し(し)る(る)に(に)倒(たお)す(す)だ(だ)け(け)の「ネックリラ(ネックリラ)クゼーシ(クゼーシ)ョン」を15分(ぶん)に1回(かい)が(が)ベ(ベ)ス(ス)ト(ト)です(す)が、時(じ)間(かん)が(が)と(と)れ(れ)に(に)く(く)い(い)場(ば)合(あ)い(い)でも、30分(ぶん)間(かん)に1度(ど)は(は)行(い)き(き)ま(ま)し(し)ま(ま)う(う)。



④ バックはバランスよく持ちましょう!

左(さ)右(ゆう)アンバ(アンバ)ラン(ラン)ス(ス)な(な)姿(しせい)勢(せい)も(も)首(くび)へ(へ)の負(ふ)担(たん)に(に)な(な)り(り)ま(ま)す。リュ(リュ)ック(ック)サ(サ)ツ(ツ)は(は)左(さ)右(ゆう)均(きん)等(とう)に負(ふ)荷(か)が(が)か(か)か(か)る(る)ので(ので)お(お)す(す)め(め)です。



⑤ 入浴で血めぐりをよくしよう!

入(い)浴(よく)は副(ふく)交(こう)感(かん)神(しん)経(けい)の働(はたら)き(き)を(を)高(たか)め(め)、血(ち)のめ(め)ぐ(ぐ)り(り)を(を)よ(よ)く(く)す(す)る(る)ので(ので)筋(きん)肉(にく)の疲(つか)れ(れ)を(を)と(と)る(る)の(の)に(に)効(こう)果(くわ)的(てき)です。

てあら かつよう・かんきとう かんせんよぼう ころ
手洗(てあら)い・マ(マ)スク(スク)の活(くわ)用(よう)・換(か)気(き)等(とう)で感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)を心(こころ)が(が)け(け)ま(ま)し(し)ま(ま)う(う)。