

すくすく

座間市立相武台東小学校

第7号

令和3年12月2日



1.1月の週末は、よいお天気の日が続きました。週末の社会体育が再開し、お出かけも多かったようです。ずいぶんと昔、遊びに行き帰った私が「疲れたー」というと、「遊んできて疲れたと言うな!」と父に怒られました。楽しいので、その時には感じませんが、楽しければ楽しいほど、後から疲れがやってきます。週明けそんな人たちがベッドが埋まることがありました。計画の中に前後の休養と体力充電を、ぜひ、くわえてください。

健康観察票を忘れる人が増えています。朝、忙しいところ恐縮ですが、よろしくお願いします。

カゼひきサンが増えています。「鼻づまり」がおこると、鼻水がのどに落ちて、痰になり、痰を体から出そうとして、咳が出ます。また、乾燥で「のどの痛み」も同時に起こります。かかったかな?と思ったら、いつもより1時間早く寝て、体力回復&免疫力アップさせましょう。

秋が深まり、「今日は冷えるね～」とあいさつする頃になると、

胃腸炎と足のけがの人数が増えます。



ノロウィルスによる感染性胃腸炎が流行し始めるため

寒さによって、体がほぐれるのに時間がかかったり、関節の動きが鈍くなったりするためではないかと考えます。



足の捻挫について

判断するポイント

「足をグキッとした」よりも「足を捻って転び、しりもちをついた」

「じっとしていれば痛くない」より「じっとしていてもツキツキする」

痛くない方と比べて、腫れている

受診

直後は、腫れていなくても、2~3時間後にみて、腫れたときには

翌朝に、腫れて痛んだら

「捻挫」は足をひねっておこりますが、「捻挫」「靭帯損傷」「剥離骨折」などの診断名がつくように、軽いものから重いものまであります。学校で手当をするときには、このようなところに気を付けています。

重傷かも



応急手当の基本は



*腫れなくても、その日はよく冷やして、できるだけ歩かないようにします。それでも痛みが続くときには、お迎えを頼み、歩かずに下校します。捻挫は夜間から翌朝に腫れや痛みが強くなることがあるからです。

正しい姿勢

S



ときどき思い出して、
ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

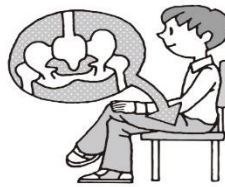
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



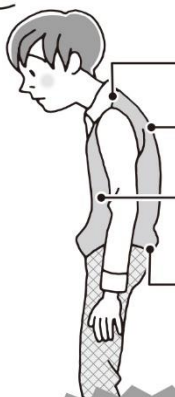
足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります



ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ



- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

気持ちもしゃっきり!



- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が! 見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



体温調節のできる



服装をしよう

合わないメガネは、体調不良の原因になります。定期検査をお勧めします。

やっぱり大切



しっかり手洗い