

7月 ほけんだより



ストレートネックに気をつけて！！

令和元年 7月 保健室 岩下

6月末に梅雨に入り、じめじめした日が続きますね。最近の保健室の様子は、嘔吐する子や、急に高熱が出て早退をする子がちらほらといます。これからが夏本番です。気温もぐんぐん上がってくるので、食生活や生活リズムを見直してみてくださいね。残り2週間、元気に過ごして楽しい夏休みを迎えましょう！！(*´▽`*)

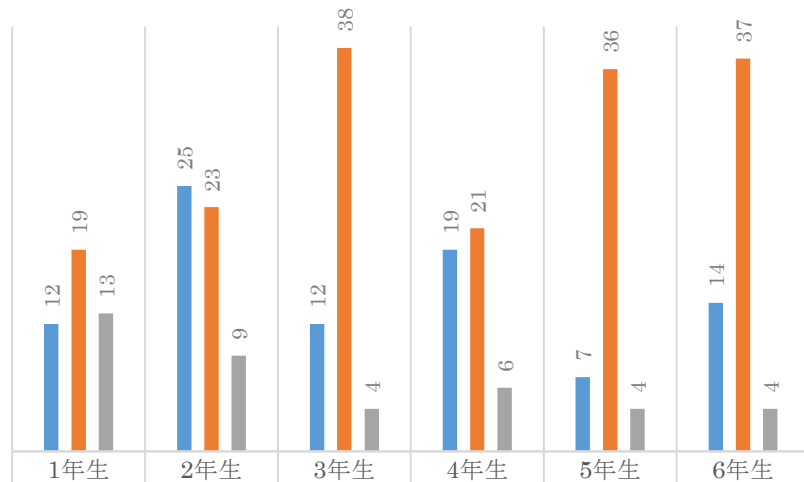
～2019年度 健康診断の状況～

4月から6月にかけて、健康診断がようやく終わりました。全体でも目立った感染症はなかったです。しかし、歯科健診が終わって虫歯が多い学年がありました。歯の問題はあくまで個人の問題です。ですが、生涯にわたって自分の歯で美味しく食べられるように、以前配布した歯科健診の結果を参考に歯医者さんへ行ったり、正しい歯みがきをしていきましょう。

↓ 今年の各学年の歯科健診の結果ができました! ↓

各学年の歯科健診の結果

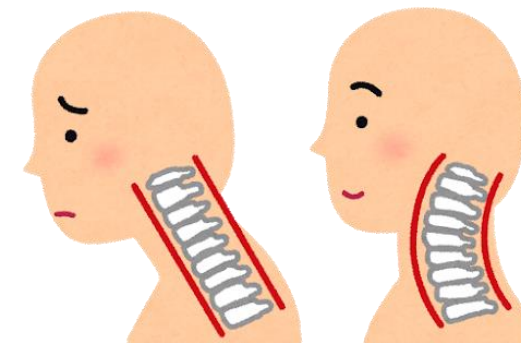
■ むし歯なし ■ むし歯あり/歯肉炎予備群/要観察歯 ■ 治療済



■ むし歯なし	12	25	12	19	7	14
■ むし歯あり/歯肉炎予備群/要観察歯	19	23	38	21	36	37
■ 治療済	13	9	4	6	4	4

ストレートネックって？

本来、人間の首の骨はゆるやかなS字のカーブになっているのですが、そのゆるやかなカーブが失われてしまう症状です。原因は長時間のうつむく体勢です。スマートフォンや携帯電話、ゲーム機などを見る体勢は下を向いており、首に大きな負担がかかっています。



症状は？

○寝ているとき、いびきや歯ぎしりをする！

まっすぐになった骨の影響で、空気の通り道がふさがれてしまい、寝ているときにいびきが発生します。また、口呼吸をする時間が長くなるので、歯ぎしりをする事が多くなります。

○めまいや頭痛をおこす！

首に集まっている神経が圧迫されて吐き気や頭痛がおきます。

○首の疲れや肩こりをおこす！

首の骨がまっすぐになると頭の重さが首に大きな負担をかけ、首の疲れや肩こりがおきます。

予防策は？

ストレートネックの予防の一つとして、姿勢の悪さの改善をしましょう！！

うつむき気味の姿勢の場合には、30分に一度は休憩を取らしてください。きちんと休憩をとることで、スマートフォンやゲーム機の使用時間の見直しにつながりませんか？

また、首の前後運動や首回しなどのストレッチも非常に効果的です！普段、首を動かす習慣があまりないかもしれませんが、使いすぎた首の筋肉の張りをほぐすことによって、予防は可能です。

寝つきが悪い・集中力が続かないというような症状は子どもの成長に悪影響で、学力低下にもつながります。この機会にお子さんの姿勢・スマートフォンやゲーム機の使用について見直してみてはいかがでしょうか？