

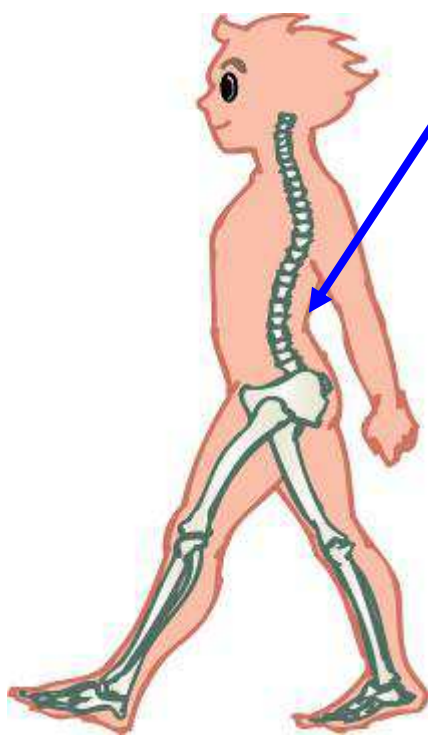
すこやか

平成26年11月7日
高岡市立牧野小学校

秋晴れの下、11月4日に校内持久走大会がありました。校内持久走大会に向け、家庭でお子さんの健康管理に努めていただきありがとうございました。子供たちは、朝マラソンや体育の時間に持久走の練習をして体力作りに励み、大会当日は、最後まで走り切った達成感を味わっていました。

体力作りは体の抵抗力を高めます。これからも寒さに負けず、休み時間は体を使ってよく遊び、体力作りに努めてほしいと思います。

◆寒さに負けず、よい姿勢で過ごそう



S字カーブのひみつ

背骨は頸椎（首の骨）から尾骨までの26個の骨から連なっています。骨が細かく分かれていることで、色々な方向に滑らかに動かすことができます。

背骨を横から見ると、首と腰の部分は前に曲がり、胸の部分は後ろに反って、アルファベットのSのような形になっています。

このS字カーブのおかげで、歩いたり、走ったりしたときの振動が、直接脳に届かなくなっています。また、体のバランスをとり、いろいろな動きを無理なくすることができます。

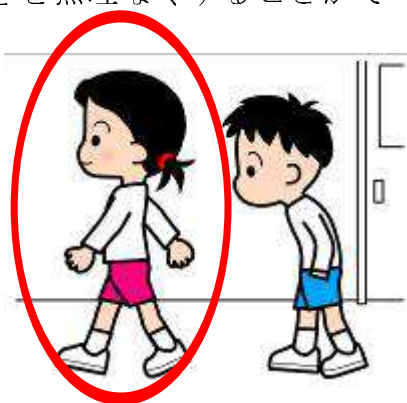
こんな姿勢で座ってない？



よい姿勢は健康をつくる条件のひとつ！

- ★ 背中を丸めて前かがみになる、いすに浅く座って手足を前に投げ出すといった姿勢を続けていると、大切なS字カーブを支える筋肉が弱くなり、頭痛、首や肩の痛み、腰痛などをまねきます。
- ★ 姿勢が悪くと、血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて働きが悪くなったりすることがあります。
- ★ 視力が低下したり、背骨が曲がったりする原因になります。

特に寒い季節は、背中を丸めて縮こまった姿勢になりがちです。学習中や歩くときは、意識してよい姿勢を保つようにしましょう。



◆11月の保健行事

11月13日（木） 歯科検診（全学年）

※治療カードをもらったら、速やかに歯科医院で治療を受けましょう！

11月27日（木） 学校保健委員会（3～6年児童と参加を希望する保護者）

※5時間目に目の健康について集会を開き、校医さんの話を聞きます。



◆薬物依存症の話から感じたこと

10月30日（木）に危険ドラッグや処方薬物依存問題に向き合い、薬物依存者への治療に携わっている専門医や薬物依存症リハビリ施設長の方の話を聞く機会がありました。

- ▲ 薬物依存患者には、①自己評価が低く、自分に自信が持てない、②人を信じられない、③本音を言えない、④見捨てられる不安が強い、⑤孤独で寂しい、⑥自分を大切にできないといった特徴があり、これは、幼少時からの生育環境、特に親との関係において安心感や安全感を持てなかったことによる場合が多い。
- ▲ 親から受け入れられていないと感じている。
- ▲ 親からさえ受け入れられていない自分を、他人が受け入れてくれるはずがないと誤解している。
- ▲ 14年間、薬物に依存した人は、タバコがきっかけで、強い刺激を求め薬物に依存していった。タバコを吸っている時は、人と違ったことをしている自分が心地よかった、仲間が自分のことが分かってくれた、薬物はストレスが体から落ちる感じがしたという錯覚に陥った。人の中にいて安心感や安全感を持てず、居場所がないことを薬物に癒やしを求め、その結果、自分自身の健康、家族、友人、信頼、希望、生きがい、財産、命等、大切なものを失ってしまった。

思春期をどのように過ごし、薬物依存に陥った話を聞いて、居場所がなかった現実や大人からの見捨てられ感を感じ、聞いていて気持ちがつらくなりました。誰でも薬物に依存してしまう恐れがあり、子供たちの心にどのように寄り添い関わっていくかを考えさせられました。

◆これから気を付けたい感染症の予防対策について

インフルエンザが流行する前に、日頃から規則正しい生活で免疫力を高めることや手洗い、うがいを励行することについてご家庭でも声かけをお願いします。

インフルエンザの予防接種を希望する人は、インフルエンザが流行する前の12月中旬までに接種しましょう。健康増進課のホームページでも詳しく説明されています。参考になさってください。



手洗いで感染症や
食中毒をしっかりガード！
つめは短く切っていますか？

ハンカチを持っていますか？

トイレの後や給食の前の手洗いで使用します。
感染症、食中毒の予防にせいけつなハンカチを毎日持たせてください。

