



保健だより

～保護者のみなさまへ～

令和4年
5月10日

立川市立
第六小学校

保健室

5月の保健目標

姿勢を正そう

5月の保健目標は「姿勢を正そう」です。この保健だよりを読んでいただいている保護者の方に質問です。今、どんな姿勢ですか？大人でも、正しい姿勢を保持するということは、難しいことです。

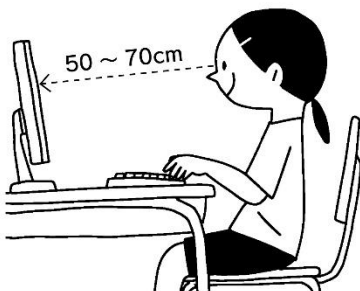
例えば頬杖をつく、あごや歯に負担がかかり、歯並びに影響してきます。足を組んでいると背骨のゆがみが生じます。また、猫背の姿勢はおなかや肺が常に圧迫された状況になるため、肺の換気量の低下の原因にもなります。肺の換気量が低下することはウイルスへの抵抗力の低下につながるのです。

姿勢の保持には、体幹の筋肉が必要なこととは別に、悪い姿勢の習慣がついてしまっているということがあります。学校では正しい姿勢の指導を行っていますが、ご家庭でもお子さんの姿勢を見ていただき、学習するときや食事をするときなどは、よい姿勢でいられるようにお声がけいただければと思います。

パソコンを使うときの姿勢

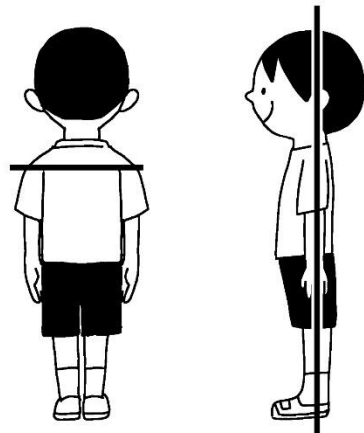
背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。

画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



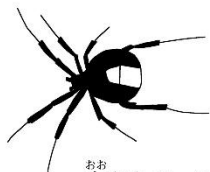
夏に向けて
知っておきたい！

むし けんこう 虫による健康トラブル

これから夏にかけては、虫が活発に活動する時季です。虫による健康トラブルを予防するためには、不用意に草むらに入らない、虫の多い場所では長そで長ズボンを着用する、虫よけスプレーをするなどの対策が有効です。

セアカゴケグモ

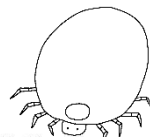
外国から日本に入ってきたクモです。当初は西日本の一部に見られましたが、最近は日本各地にいます。腹部背面と腹面に赤色の模様があります。神経毒を持ち、かまれると危険なのでさわらないようにしましょう。



大きさ 8～12mm

マダニ

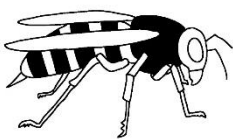
家の中に潜むイエダニの約8～10倍の大きさで、吸血するとお腹が大きく膨らみます。山や森、草むらから帰ったら、ふろ場で黒っぽい虫がついていないかよく点検しましょう。マダニがついているときは、無理に取らず、皮膚科を受診してください。



大きさ 2～3mm

ハチ

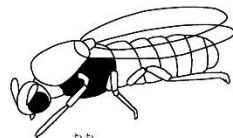
野外でハチに出合うことは多いですが、スズメバチは大型で毒も強いのでさされないようにすることが大切です。追いはらおうと棒などをふり回すと、ハチを興奮させて危険なので、静かににげます。巣には近寄らないようにしましょう。



大きさ 20～40mm

ブユ

日本には約60種のブユがありますが、人を好んで吸血するのは数種類です。かと同じく、産卵のためにメスだけが吸血します。吸血されてしばらくたつと、赤くはれてかゆみが起こります。予防には虫よけスプレーを用意しましょう。



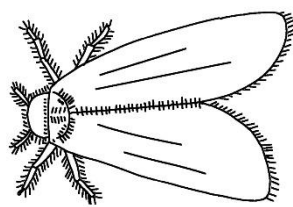
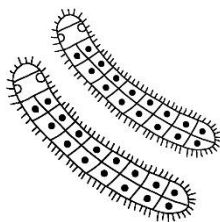
大きさ 3～5mm

チャドクガに注意！

ツバキやサザンカにふれたときに、チャドクガの針がささることがあります。チャドクガの幼虫やさなぎ、成虫には、毒の針があり、ささるとかぶれてかゆくなります。特に初夏から秋には幼虫が多いので、気を付けましょう。

幼虫

成虫



大きさ 12～18mm