

ほけんだより

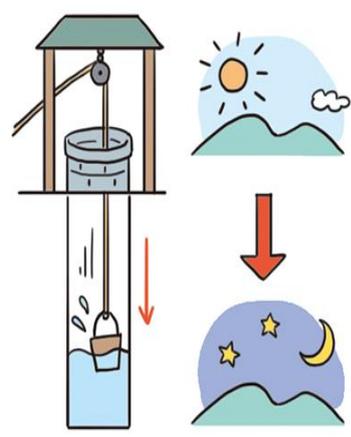
栃木県立今市特別支援学校 保健室

あっという間?! 気温の変化に注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存知でしょうか? 『つるべ』とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のことです。それが、深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。また、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖から、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな? とみなさんも感じているかもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、一日の中で急に気温が上がったりすることもあるのもこの時期の特徴です。脱ぎ着しやすい服装、こまめに天気予報をチェックしながら気温差による風邪や体調不良を予防していきましょう。



スマホネックになっていませんか?

最近、首や肩の凝り、腕のしびれが気になっていませんか? それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かもしれません。スマホネックとは、本来、ゆるやかにカーブしてつながっている首の骨が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、『姿勢の悪さ』です。

たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

自分の姿勢を見直すとともに、ときどき、首を回したり、肩のストレッチをしたりして体をほぐすようにしましょう。





ス マ ホ ・ ゲ ー ム
と の つ き あ い か た



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。
また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になっています。
スマホやゲームとの付き合い方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
やす
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつの
ときは使わない



目と画面を
め が めん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



<色の見え方について>

色の見え方が異なる人へ配慮した『カラーユニバーサルデザイン』が近年、公共施設・公共機関の案内表示などをはじめ、社会的に推進されています。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。

『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、周囲はもとより本人も気づかないまま、生活の中で違和感やつまずきが生じる場合があります。

お子様の様子から、生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じている様子が見受けられる場合は、一度、専門医への受診をお勧めいたします。

