

HEALTH

2019. 7
保護者用



今年度に入り、「息苦しく感じる」「呼吸がしづらい」と訴え保健室に来室する生徒が時々います。学校薬剤師さんにお話ししたところ、改善方法の一つに「肩甲骨」があるそうです。肩甲骨をほぐすことで呼吸がしやすくなるということです。また、肩こりがなくなったり、頭痛が改善されたり、スポーツではパフォーマンス力が上がったり様々な効果があるそうです。裏面に載せましたので、ぜひ、ご家族の方とご覧ください。



健康診断が終わりました



★視力検査★ 視力の再検査を行った際に「使い捨てコンタクトレンズはネットで購入している」と答える生徒が多いことに驚きました。毎日使用する物なので、できるだけ安く購入したい気持ちはとてもよく分かります。しかし、コンタクトレンズは目にとっては異物です。目が傷ついていることに気づかず、装用し続け、目の状態が悪化してしまうこともあります。また、20歳くらいまでは視力が安定しません。度が合っていないコンタクトレンズを装用し続けることは目の負担になります。時間が無い、子どもと時間が合わないなど、ご家庭の事情もあるかとは思いますが、一生使う大切な目です。定期的に眼科医さんに目の状態を診ていただき、今のお子様の目に合ったレンズの購入をお願いします。

★聴力検査★ 検査では異常はみられなかった生徒に話を聞くと、「1対1では大丈夫だが、大勢の中に入ると聞き取りにくくなる」と答える生徒がいました。昔と比べると、ヘッドフォンを使用している生徒も増えました。音を感じる細胞（蝸牛の中にある有毛細胞）は、大きく負担を与えると抜け落ち再生しません。ご家庭でも、聞き直すことが増えた、呼んでもすぐに返事をしないなど、気になることがありましたら、日常生活を見直し、早めに耳鼻科を受診してください。



★歯科検診★ 今年度の検診でも「白濁」と言われる生徒が多くいました。初期のむし歯です。原因の一つに「炭酸飲料」や「スポーツ飲料水」があるそうです。飲んだ後に、水やお茶を飲むことで予防できます。むし歯や歯石沈着などは放っておいても治りません。初期の段階で歯科医院にかかると、治療費も安く、日数も短くて済みます。早めの受診をお願いします。

受診勧告をもらい、未受診の場合は、是非この夏休みを利用し、医療機関にかかってください。



今後のスクールカウンセラー来校予定



◆ 今後の来校予定日

2学期	9月18日(水)	10月9日(水)	10月23日(水)
	11月20日(水)	12月4日(水)	
3学期	1月22日(水)	2月26日(水)	

◆ 来校時間 9:15~17:00

◆ 面談場所 教育相談室（保健室の隣）

- ◆ その他
 - ・面談を希望される方は事前に教育相談係または担任までご連絡をください。電話連絡（0587-93-7575）、メモ等で結構です。
 - ・何度希望していただいても構いません。
 - ・1回の面談時間は約50分です。

学校以外の相談機関の連絡先を載せました。参考にしてください。

一人で悩まないで相談しましょう！

いじめ、不登校、虐待、非行問題…で悩んでいるあなた、そして家族の皆さんの悩みの相談に応じます。秘密は守られます。安心して電話してください。

24時間子供SOSダイヤル「子どもSOS ほっとライン24」

全国共通ダイヤル ☎0120-0-78310^{なやみまおう}

(IP電話の一部はつながりません)

*いじめの問題だけでなく、自分や友だちの命に関わるSOSを相談してください

○ 被害少年相談電話〔愛知県警察本部〕

犯罪等被害に関する相談は

☎0120-7867-70 (月～金 9:00～17:00)

☎・FAX 052-764-1613

(月～金 9:00～17:00 FAX での相談も受け付けています。)

○ いじめ不登校相談窓口〔愛知県教育委員会〕

いじめや不登校等の家庭教育に関する相談は

☎052-961-0900 (月～金 9:00～16:00)

○ 教育相談室〔愛知県総合教育センター〕

いじめ、不登校、非行、学業、進路、先生の指導等に関する相談は

☎0561-38-2217 (月～金 9:00～17:00)

○ 教育相談こころの電話〔愛知県教育・スポーツ振興財団〕

進路、学習、生活等に関する相談は

☎052-261-9671 (年末年始を除く毎日24時間)

○ 児童相談所全国共通ダイヤル〔各地区児童相談所〕

育児や子育て、虐待等に関する相談は

☎189 (毎日24時間)



(令和元年 6 月発行 愛知県教育委員会)

★ 肩甲骨の動きが悪いと、体にどんな不調が出てくるの？

肩甲骨の動きが鈍くなると、以下のような不調が現われて、全身に影響が出てきます。

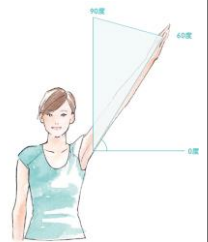
- 肩・首・背中痛み、コリ
- 猫背、姿勢が悪くなる
- 腰・ひざの痛み
- 下腹がポッコリ出てくる
- 日常生活の動作（歩行など）をスムーズにできない
- スポーツで力を発揮できない
- **疲れやすくなる**→肩が内側に入るということは胸側の筋肉も縮んだまま固まった状態になっています。そうすると呼吸する時に肋骨が上がらず肺も上手く膨らむことができないので呼吸が浅くなってしまい、体に十分な酸素が届かないことで疲れやすくなると考えられています。



★ 肩甲骨の動きをチェックしてみよう

肩こりは気になっていても、自分の肩甲骨の動きがどのくらい悪くなっているのかということはなかなか自覚しにくいものです。そこで、下記の方法でチェックしてみましょう。

1. かかと、背中、腕を壁につけてまっすぐ立ち、腕を肩の位置まで上げる。手のひらは下向きにし、ひじを曲げたり、腕が壁から離れたりしないようにする。
2. そのまま壁から離れないように腕を上げていく。これ以上は上がらないというところで、腕の角度を確認する。なお、痛みを感じるほど無理に腕を上げないように注意しましょう。
3. 2で確認した角度が右記イラストのように、肩の水平ラインから60度以上なら、肩甲骨まわりの筋肉に柔軟性があり、スムーズに動かすことができている証拠！！

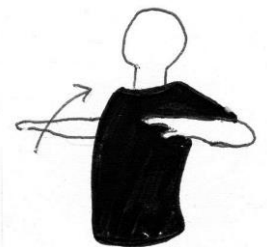


★ 肩甲骨のほぐし方

- その1**
1. 両ひじを肩の高さに上げ、手は鎖骨のあたりに（立った姿勢でも、座った姿勢でもいい）。上げられる範囲でさらにひじを上げ、肩甲骨を上げる。
 2. 両ひじの位置はできるだけ下げないようにしながら、5秒かけてひじを後ろに引く。ギュッと肩甲骨を寄せる。
 3. ギュッと肩甲骨を寄せたまま、ひじを下げて脱力する。

その2 ♪カスカスダンス♪ **薬剤師さんおすすめ！**

カスカスダンスはお笑い芸人オー○リーの春○さんが行っている動きです。上半身を固定し、腕を肩の高さまであげ、前後に大きく動かす動作です。この動きが普段はなかなか動かしづらい、肩甲骨を動かす事になります。声を出すことによって、呼吸も止まらず、楽しく出来るのでお勧めです。



毎日やらないと…と義務的になると三日坊主になったり、それ自体がストレスになってしまったりします。それだと意味がなくなってしまいます。最初は気付いたときのすき間時間で簡単にできるものから気楽に始めるとリフレッシュにもなって自然と続けられるようになります。ぜひ今日から試してみたいですか？

ちなみに仕事が一日中デスクワークという人は、座ったまま手を真上に伸ばしたような軽い「背伸び」だけでもOKです。仕事の合間合間で行うのがおすすめです。長時間同じ姿勢で収縮してしまった筋肉を定期的に伸ばすようにすることで高い集中力を維持する効果が期待できます。



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

*急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと、体温調節が上手になっていきません。

このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！！



～環境省 熱中症予防情報サイト～

もし、あなたの周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。

熱中症対応フロー

