

ほけんだより



東原小学校

ほけんしつ

令和5年3月8日

姿勢と歩き方は

大丈夫？

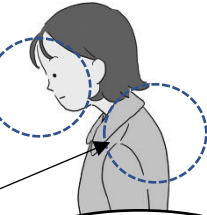


姿勢のチェックポイント

ほかほかと暖かい白がふえてきました。気持ちがいい季節、せっかくなら胸をはって姿勢よく、かっこよく歩きたいものです。みなさんの姿勢や歩き方は大丈夫かな？

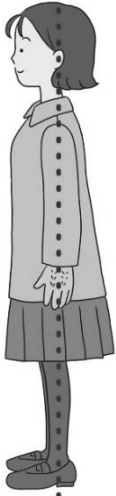
顔がうつむきぎみになっていないか

肩や背中が丸まっ
ていないか



BAD...

GOOD!



- あごを引き、頭のとっぺんから足のうらまで、体にまっすぐな芯が入っているようなイメージで立つ。
※身長をはかる時にもこのイメージで立つと一番大きいところではかれます。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすい。
※転びそうになった時、手がすぐつけるように手は出しておきましょう！
- 歩く時は足をしっかりと上げ、ひきずらないようにしましょう。
※サイズのあったくつをきちんとはくことも大切です！

★かがみで見たり、ほかの人にしてみたり、ときどきチェックしてみましょう！



保健室に近い、2・4年生の昇降口そужじをしている4年2組のそужじがとってもステキなので紹介したいなと思います。まず、一人一人が自分のやることを黙々とやっているの、とても静かです。それぞれが汚れているところがないか探してきれいにしています。終わった後はピカピカです。そして、「もう、時間すぎる！」そужじの時間の終わりに気がつかないくらい集中しています。一生けん命取り組んでいるので、時間があつという間にすぎてしまうからです。「そужじ終了まで、あと何分」と気にするよりも「もう、そужじ終わり」と思えるくらいそужじを頑張ることができるってステキですよ。東原小の色々な場所で、ステキなそужじをする人がふえたらいいなと思っています。



いつも
ありがとう!

3月9日は
「ありがとうを届ける日」

3月9日は、3（サン）9（キュー）の語呂合わせから「サンキューの日」、「ありがとうの日」と言われています。

「ありがとう」ってとてもステキな言葉ですよ。いつもお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちが伝えられるといいですね。



友達とうまく いっている!?



友達とどんなふうにつきあってよいかわからないと、悩んでしまうことはありませんか。「あの子は、みんなと仲がよくていいな」と思っている、本人は意外と悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかにすごせるように、こんなことを意識してみましよう！

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 周りの人に自分をよく見せようと無理をしない
- 意地をはらない（自分の考えをどこまでも通そうとしない）

でも、相手を気づかって、いつも自分ががまんする必要はありません。よい友情は、ゆっくり育ちます。一緒にいて、やさしい気持ちになれたり、頑張りあえたり、励ましあえたりできる人と出会えるといいですね。

令和4年度「地域学校保健委員会」が開催されました。

大井中、大井小、東台小、東原小の4校合同での地域学校保健委員会がリモートで開催されました。

まず、各学校の保健委員会の活動発表がありました。どの学校もみんなの健康を考え、工夫して活動している様子が伝わってきました。

続いて、下記の通りに講話がありました。

●講話「起立性調節障害(OD)について」大井中学校 学校医 安倍 次郎先生(あんべハートクリニック)

【ODの症状】

朝起きられない、めまい、立ちくらみ(脳貧血)、動悸、息切れ、
睡眠障害、(寝つきが悪い、熟睡できない)、食欲不振、腹痛、頭痛、倦怠感

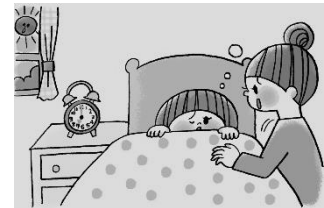


【ODの診断】

- ①似ている疾患の除外(鉄欠乏性貧血、心疾患、副腎・甲状腺疾患など)
- ②次のうち3つ以上症状がある(立ちくらみ、湿疹、気分不良、朝起床困難、頭痛、腹痛、動悸、午前不調、食欲不振、車酔い、顔色不良)
- ③起立試験(寝た状態から立った後、血圧の回復などをみる)

【心身症としてのODの重症度】

軽 度：朝、起きることが難しいが、何とか学校には行ける。
中等度：午前中起きられず、学校を休みがちになる。
重 度：1日中起きられない。うつ、パニックとの合併等



【ODの原因】

「脳の時間が1/4(約6時間)遅れている」

- ・脳の時計(日内リズム)のズレによって起こる自律神経調節障害。生活リズムの乱れが原因の場合が多い。
2007年前後から増加
- 午前8時 ⇒ (脳内時間) 午前2時 ⇒ 起きられず、就寝中の状態
- 午後2時 ⇒ (脳内時間) 午前8時 ⇒ 目が覚めて、活動開始の状態



【ODの治療】

「根性論・怠けグセ論ではダメ！」

- ①運動療法：毎日の散歩など
- ②身体操作：起きて立つときには、30秒かけて立つ。足踏みやクロスも効果的
- ③避暑：暑い高温場所は避ける
- ④下肢の圧迫：弾性ストッキングの装着
- ⑤食事療法：塩分補給、やや濃いめの味噌汁やスープ。1日10gの塩分。水分補給(1日1.5ℓ~2ℓ)

【診察は・・・】

まずは、小児科か循環器科に相談してみてください。

