



令和5年11月13日発行  
横浜市立根岸小学校  
校長 杉山真理子  
養護教諭 阿部 涼子

11月8日の「立冬」も過ぎ、朝の冷え込みやからっとした空気から感じる季節も冬に近づきました。保健室でも、「寝ている間に寒くておなかが冷えたかも...」「今は半袖だけど、朝寒かったから上着を持ってきたよ」といった寒さを感じる言葉をよく聞くようになりました。

運動会が終わりましたが、これから150周年記念音楽会や学年行事が続いていきます。忙しい時期だからこそ、自分の体や心の状態と向き合って、疲れたときは積極的に休む時間を作るなど工夫をしていきましょう。



## 11月の保健目標

### 姿勢を正しくしよう

いいは  
11/8 いい歯の日



いいく(き)  
11/9 かんきの日

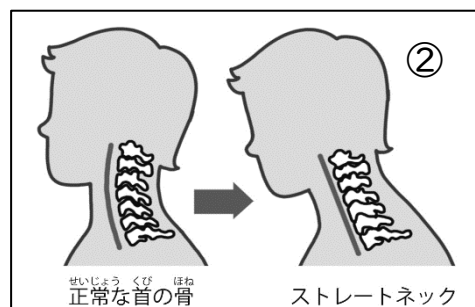


いいひら  
11/12 ひらの日



ゲーム機やタブレット端末、スマートフォンなどが普及し、毎日・長時間使っている子どもが年々増えています。本来、首の骨は前方に緩やかなカーブを描いて、頭の重さをうまく分散させることで支えています。しかし、①のような前傾姿勢を毎日・長時間続けていると、首の骨のカーブが失われてまっすぐになってしまうことがあります。子どもの骨や関節はまだ柔らかく、大人と比べると「ストレートネック」にもなりやすいと言われています。(②) ひどくなると、首や肩のこりが強くなることや、頭痛やめまい、疲れやすさなどの原因になることもあります。そういった不調を防ぐためにも、子どものうちから首に負担のかからない姿勢を意識できるようにしていくことが大切です。

(③) また、前傾姿勢以外にも、寝転がって画面を見ることで、至近距離から見続けることにもつながるので、避けたほうが良いと言われています。



**【スマホを見るときの姿勢】** ③

スマホは目の高さ  
に近い位置にして  
30cm以上離す

スマホを持った手を  
もう一方の手で支える

背すじをのばす