

朝晩が涼しくなりはじめて、子供たちの服装も様々です。寒暖差に適応できるような服装にご協力をお願いします。

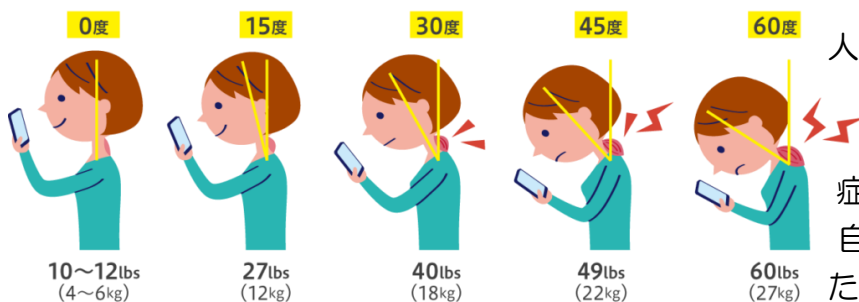
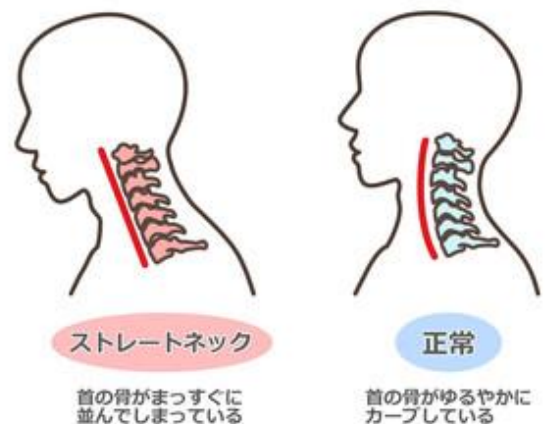
また運動会練習が本格的に始まり、子供たちの体の疲れも出てきます。睡眠不足や食事をしっかりとらずに練習に参加すると、大きなけがや事故につながる可能性もあります。しっかり休養できるように生活を見直してみましょう。



## 子供のストレートネックが増えています

ストレートネックの原因は、主に姿勢の悪さが原因で起こります。長時間同じ姿勢でいると、首の骨が前に傾いてしまいます。特に、スマホやパソコンを使うときに、顎を突き出して画面を見る姿勢はストレートネックの大きな原因です。通常では首にかかる負担は4～6kgですが、前に30度傾けただけで首にかかる負担は18kgまで跳ね上がります。

ストレートネックは年齢に関係なく発生する可能性があります。特に、最近では、スマホやゲーム・パソコンを使う機会が増えたことで、子供のストレートネックが増えています。



子供のストレートネックは、大人のストレートネックと同じように、首や肩の痛みやこり、頭痛、めまい、視力低下などの症状を引き起こします。最近では、自律神経のバランスに影響をもたらすこともわかってきていて、自律神経失調症やパニック障害、うつなどを発症するリスクが高くなることも指摘されています。子供によっては、家庭で5時間近くスマホを見続けている様子も聞かれます。10年、20年後の子供の健康を考え、家庭での姿勢に注意しながら、使用ルールも見直してみましょう。

### <PC 使用するとき>

- 足の裏がしっかり床につくように椅子の高さを調節しよう。
- モニターがなるべく正面に来るように工夫しよう
- 腰をたてて、肘が90度以上になるように、肩に力が入らない位置を探そう。



### <ソファでスマホや読書をする時>

- クッションや抱き枕などを膝の上のせてなるべく腕をあげて前を向ける姿勢をつくろう。
- 30分に一度は休憩して、首や肩、背中、腕のストレッチをしよう。



# 目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



## 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## <視力検査の結果から>

(人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
視力A	14	17	22	11	21	18
視力B	0	3	2	3	1	1
視力C	0	3	3	4	2	2
視力D	0	0	0	1	0	0
メガネ使用	0	2	2	4	8	11
眼科受診済	0	3	3	6	4	5

※視力検査の結果、裸眼視力 1.0 以上…A 裸眼視力 0.7 以上 1.0 未満…B  
裸眼視力 0.3 以上 0.7 未満…C 裸眼視力 0.3 未満…D

目に優しい生活しよう

ポイント

## 目に優しい生活の

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう