



湯河原小学校 2022.11.2 No.8

11月から「欠席・遅刻」は、マチコミメールで連絡できるようになりました。

コロナ感染症関係は今まで通話電話で連絡をお願いします。

あなたの姿勢…見られています



内臓が押しつぶされて働く力が弱くなります。また、歯並びにも影響します。



腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとして、首にも大きな負担がかかります。



背骨が前後左右にねじれて「側わん症」になることもあります。また、肩にも大きな負担がかかります。

【正しい姿勢で座ろう】 自分の姿勢はなかなか自分で見ることはできませんが、意識することで体への負担はかなり違ってきます。

画面と目の距離は 50 cm以上離れるようにしましょう。

背中をしっかり伸ばした状態で、画面を見るようにしましょう。

視線は画面と垂直になるようにしましょう。

いすに深く座り、両足が床につくようにしましょう。



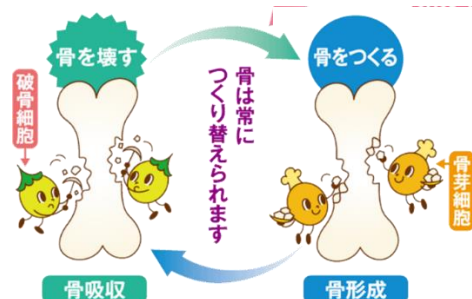
家や学校でタブレット端末やパソコンを使う時間が多くなりました。よい姿勢を維持していくための強い体幹を作るために、外遊びで体を動かして骨や筋肉を作ったり体力を高めたりしましょう。

◆骨は3年で新しい骨になる！！

骨は、皮膚と同じように、毎日古い骨が壊されて、新しい骨が誕生しています。古くなった骨を溶かしてなくす「破骨細胞」と、新しい骨を生成する「骨芽細胞」がサイクルをくり返し、一定の形と密度を保ちながら、1つ1つの骨を新しい骨に入れ替えています。

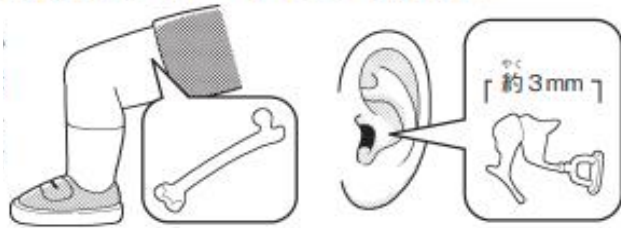
1本の骨が新しい骨に入れ替わるのには約3~4ヶ月かかります。全身には206本の骨があるので、体のすべての骨が新しい骨に入れ替わるには、約3年（長い人で約5年）かかるといわれています。骨は夜間眠っているあいだに「骨芽細胞」によって骨がつつられ、昼間は「破骨細胞」によって骨が壊されます。寝る子は育つ、というのは骨にも言えることです。

また、睡眠障害や不眠症などがあると骨の作りに影響があるといわれています。睡眠時間が短い人の骨は弱く折れやすい、という研究結果もあるようです。



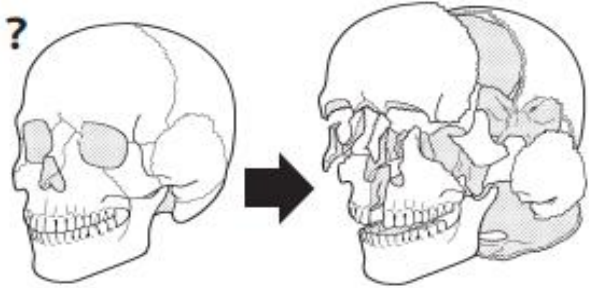
骨の不思議① 体の中でいちばん大きい骨・小さい骨は？

体の中で一番大きい骨は太ももの「大腿骨」です。一番小さい骨は耳の中の「耳小骨(つち骨、きぬた骨、あぶみ骨)」です。3ミリぐらいの大きさですが、音を聞くのに欠かせない骨です。



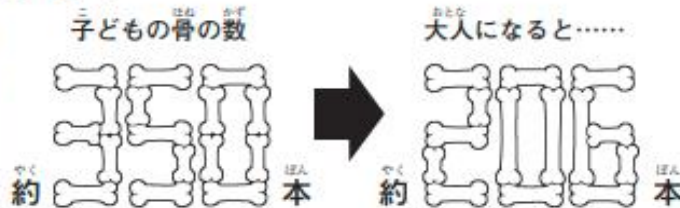
骨の不思議② 頭の骨は何個ある？

頭の骨は1つではありません。20個以上の骨がしっかりと組み合わさってできていて、外からの力から脳を守っています。



骨の不思議③ 骨の数は変化する？

骨は子どものころは全身に約350本あると言われていますが成長する中で、細かく分かれていた骨がつながって206本になっていきます。



- ◆いすを引かれて尻もちをついた。
- ◆いすを揺らして座っていて後ろにひっくり返った。

尾てい骨骨折、頭部打撲や骨折、脳脊髄液減少症などになることがあります。

◆脳脊髄液減少症とは…

脳と脳から出ている神経の束は硬膜やくも膜で覆われていて、その膜の内側には脳や神経の束を外からの衝撃から和らげる役割をする脳脊髄液で満たされています。

しかし、何かの衝撃でこの脳脊髄液がどこから漏れると、脳が下がってしまい、その圧迫によって頭痛・疲れやすさ・めまい・吐き気・体の一部のしびれなど、実に多岐にわたる症状が出現します。起き上がると症状がひどくなるために横になって安静にしている生活が多くなり、学校や仕事などはもちろん毎日の一般の生活にも大きな影響が出てきます。

持続的に少しずつ漏れていたりする場合は、症状の出現も強くないために、「脳脊髄液減少症」と診断されるまでに非常に長い期間がかかることがあり、それまで本人の体調不良が何年も続いてしまいます。

持続的に少しずつ漏れていたりする場合は、症状の出現も強くないために、「脳脊髄液減少症」と診断されるまでに非常に長い期間がかかることがあり、それまで本人の体調不良が何年も続いてしまいます。

***いすを揺らしたりせず、正しい姿勢で座りましょう。**

***人が座ろうとするいすを、ふざけて引くことは絶対にしてはいけません。**

