



# みかん新聞14号



いよいよ新年度がスタート致しました。

ご入学、ご入学、ご進級、おめでとうございます！

この時期は新たな環境の変化になかなか慣れることができず、気づかないうちに疲労やストレスをため込んでしまう子どもさんも少なくありません。

## 子どものストレスサイン

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1.元気がない       | 6.おねしょがぶり返す  |
| 2.食欲がない       | 7.爪を噛むようになった |
| 3.頭やお腹の痛みを訴える | 8.感情の起伏が激しい  |
| 4.怒りっぽい       | 9.落ち着きがない    |
| 5.赤ちゃん返りする    | 10.ぼんやりしている  |

このようなストレスサインに気づいたら、いつもよりたくさんスキンシップを取ったり、いっぱいお話ししたり、家族みんなでゆったりと過ごしましょう。

今回は子どもの健康に関してのお話をします。

最近子どもたちを見ていると、姿勢がとても気になります。スマホやゲームなどの普及により、猫背で下をうつむいた姿勢を毎日長時間続けていると『ストレートネック』になる可能性があります。

みなさん、ストレートネックという言葉はご存知でしたか？

### ストレートネックとは？

本来頸椎(首の骨)は緩やかにカーブしています。ところが緩やかにカーブしているはずの頸椎が、首を前に出した姿勢を長時間続けたことにより、真っ直ぐになってしまった状態のことをストレートネックと言います。

### ストレートネックの症状は？

緩やかな前方カーブが、首に受ける重力の衝撃を吸収しているのに対し、ストレートネックはカーブがなくなることで、重力の衝撃により首や肩に過度な負担がかかります。その結果、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、手足のしびれなどの症状が起こることもあります。幼少期の子どもは関節がまだしっかりしていない為、ベースとなる首の形もまだできていません。関節がしっかりするまでは、「良い姿勢」を保つようにしましょう。

### 予防法は？

同じ姿勢を長時間続けない。15分に1回は姿勢を変え、首を休ませたり、立って背伸びをしたり、背中をそらしたりしましょう。

また首回りや肩をほぐしたり、ストレッチするのも効果的です。

日頃から良い姿勢を心がけましょう。

堺市訪問型病児保育センター

〒590-0079 堺市堺区新町2番4号小山電ビル2階

TEL 072-228-7668

FAX 072-228-7661

