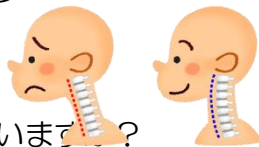


# ぞうさんニュース 7月

## ◆お子さんの姿勢 前かがみ（猫背）になっていませんか？

ゲームやスマホ、タブレットなどが普及し子どもたちは天気の良い日でも外で遊ばず、室内でゲームやスマホを長時間することが多くなってきています。ゲームに夢中になっている子どもの姿勢を見ると背中を丸め首だけ前に出ている最近よく耳にする「ストレートネック」になっていませんか？ストレートネックはもともと前歩に緩やかにカーブ

している首（頸椎）が前かがみになる姿勢により、頸椎のカーブが真っ直ぐになってしまう状態です。これは子どもにとってどのような影響が出てくると思いますか？



## ○子どもの筋力の低下

運動することが少ないことにより、姿勢を保つ役割を担っている背中の筋肉などが弱くなり、頭を支えることが難しくなり猫背になってしまいます。頭の重さはおよそ体重の10%~13%といわれています。

(体重 10 kg・・・1.0 kg~1.3 kg 50 kg・・・5.0 kg~6.5 kg)  
これだけの重さが体の一番上に乗っているのですから、それを支えるだけの筋力をつけていかないと姿勢が悪くなってしまいます。

## ○集中力、学力の低下

前かがみの姿勢で呼吸していると呼吸が必然的に浅くなります。そのため息をすることによって取り込む酸素の量が少なくなるため、脳へ運ばれる酸素も減り、集中力が低下し勉強しようとしても長続きしなくなってしまいます。

これから雨降りや夏休みなど、ゲームやスマホをする機会が多くなる時期になりますが、親子、家族でルール（30分したら休憩して何か運動するなど）を決めて正しい姿勢を保っていきましょう。特に夕食後から夜間にかけてのゲームやスマホは有害なので避けて下さい。

- ★ 7月の親子サークル
- ★ みかん 1 8 22(月)
- ★ いちご 2 9 23(火)
- ★ 自由サークル
- ★ 16 19 29 30
- ★ ☆お誕生会
- ★ 9日 10時30分~

孝Drの医療の話  
「中耳炎について」



- ★ お出かけサークル（金）
- ★ 5日 紀伊長島消防署見学  
心肺蘇生法の講習
- ★ 10時20分始まり  
現地集合
- ★ 12日 赤羽若者センター  
10時始まり
- ★ 26日 海山権兵衛の里  
10時始まり
- ★ ※お茶・着替え等忘れずに

## お知らせ

### 0才~6才の未就学児のお子さんをお持ちの方

令和元年9月診療分から「窓口無料化」となります。

子どもの医療費の医療保険適用分を窓口で支払うことが無くなる分、金融機関口座への振り込みもなくなります

②：受診の際は、「受給資格証」と「保険証」を必ず窓口提示して下さい。提示がない場合は、窓口で医療費を支払うこととなります。

## 7月の休日診療当番医

Drのスケジュール

7/7(日)

休日当番

TEL必要

	尾鷲市	紀北町
7/7(日)		かつう小児科
14(日)	尾鷲総合病院	
15(月)	9時~17時	TEL 必要
21(日)		
28(日)		