



### 2月の保健目標

## しせい だけ 姿勢を正しくしよう

木月小学校  
保健室  
R7.2.4 (No.12)

### 2月3日は立春 暦の上では春の始まりです。



校庭の梅の花が開きはじめ、春の気配が感じられるようになりました。立春を過ぎると少しずつ暖かくなっていくと言われますが、まだまだ寒い日は続きそうです。

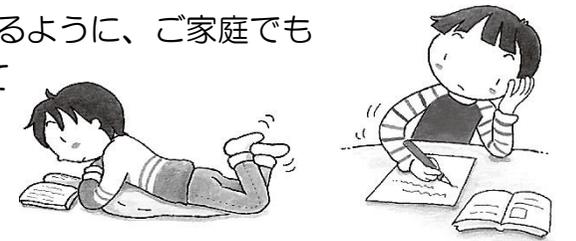
本校では、今のところ感染症の流行は落ち着いていますが、「腹痛」や「気持ち悪さ」を訴えて保健室に来室する児童が増えてきました。引き続き、お子さんの体調管理にご配慮をお願いいたします。



### 2月の保健目標は、『姿勢を正しくしよう』です。

お子さんの姿勢はいかがでしょうか？成長期にある小学生の時期は、悪い姿勢の影響を受けやすい時期。成長とともに時間をかけて作られた姿勢を、大人になってから直すのはとても大変なことです。

小学生の時から正しい姿勢ができるように、ご家庭でもお子さんの姿勢を時々チェックして声をかけてあげてください。



こんな  
姿勢して  
いませんか？



- ひじ 腰
- ひざ を90度に
- 足の裏 をつけて

### 正しい姿勢の効果は...

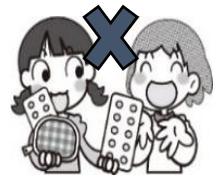
- ・集中力が高まる
- ・脳の働きがよくなる
- ・内臓の働きがよくなる
- ・バランス感覚がよくなる
- ・前向きな気持ちになる

### 2月の ほけん行事

#### 6年生「薬物乱用防止教室」開催のお知らせ！

日時：2月25日(火)  
2校時...6の1  
3校時...6の2

場所：各教室  
講師：薬物乱用防止指導員  
(2名来校予定)



### 学校医(眼科) 廣澤先生から「視力と姿勢」のアドバイスです！

近視は、スマートフォンなどの利用でリスクが高まります。長い時間使用することは問題ですが、使用している時の「姿勢」も視力に影響を与えます。子どもの近視を軽く考えている傾向がありますが、近視は、成人してから様々な目の病気(白内障・緑内障・網膜剥離)を起こす要因にもなるので、子どもの時から近視が進まないよう気をつけることが将来的に目を守ることになります。

子ども達の姿勢を見ていると、読書や字を書く時に目を近づけすぎていることがあります。読書や字を書く時は、**背筋を伸ばし姿勢を良くして、30cm以上目を離し、部屋を明るくする**ことに気をつけましょう。

姿勢を正して  
30cm以上  
離して見る！



背筋を伸ばして

裏面にも、姿勢について掲載しましたのでお子さんと一緒にご覧ください。

# 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと  
体にも悪い影響があります

## 肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に  
力が入りやすくなっ  
て、肩こりや腰痛な  
どの体の不調が起こ  
りやすくなります。



## 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正  
常に働かなくなることも  
あります。内臓の機能が  
低下すると、消化吸収が  
うまくできなくなって太  
りやすくなります。



## 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな  
り、酸素が体に行き渡  
りにくくなります。酸  
素が減ると血流が悪く  
なり、疲労物質がたま  
りやすくなります。



## 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素  
が行き渡らず、脳の活  
動が低下します。また、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



# 姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで  
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ  
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁  
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く  
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。  
友だちと確認しあってみてね。



# 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、  
猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこ  
り、頭痛や目の疲れなど、  
さまざまな不調をひき起  
こします。



## 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重  
30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル  
1.5本分）。なかなかの重さです。  
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背  
中の筋肉でしっかり頭を支えています、  
頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だ  
けで頭を支えなければならないので、肩が  
こるのです。

## 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体に乗  
せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を  
90度にする

