

いい表情の子を育む

新年度を迎えたと思っていたら、明日からは7月です。この3ヶ月間に、学校では様々な行事がありました。その1つひとつを通して、子どもたちが成長していく様子を見られたことを嬉しく思っています。

また、この期間に内科をはじめ歯科・眼科・耳鼻科の定期健康診断がありました。それに加え、1年生は心臓病の検診もしています。学校では6月末までに健康診断を行うようになっていきます。そして、その結果を保護者の皆様へお知らせし、必要に応じて治療を勧める通知をお渡ししています。ぜひ、健康診断の結果についてお子さんと一緒に確認をしていただければと思います。

さて、4月に行いました教育課程説明会の折に、子どもたちの体力についてふれさせていただきました。子どもたちへは、年度初めの朝会で「ちょこっと筋トレ(ちょ筋)」について紹介をしています。その時に、椅子に座っている姿勢も気になるという話をしましたが、6月に体育館で行った朝会においても、次のような話をしました。

私は股関節が痛いので、病院でレントゲンを撮りました。その時に、股関節の軟骨が減っていて痛みが出るのがわかりました。そのこともショックだったのですが、レントゲンを見て背骨が曲がっていることに驚いてしまいました。その時には、なんで?という思いしかありませんでした。

でも、よく考えてみると思い当たることがあったのです。私は以前、学校の先生とは違う仕事をしてた時に、電話で話をする事が多くありました。その時に、机に左ひじを着きながら電話の受話器を左肩と頭で抑え、右手でメモをするという姿勢をしていました。このことが原因の1つではないかと考えています。

皆さんは、椅子に座る時にどのような姿勢で座っていますか。椅子に浅く座り足を投げ出していたり、机に上半身を乗せるようにしていたりしていませんか。片側に寝そべるような姿勢で座っていませんか。椅子には深く座り、体と机の間はグー(握りこぶし)1個分を空けるといいですね。姿勢がよいと集中力もアップすると聞いています。

座っている時にも、腹筋と背筋を使っていきましょう。

私のように姿勢の悪さや腰や股関節の痛みなどが原因で骨盤が傾いてしまい、背骨が曲がって見えるようになることがあるそうです。この場合には、姿勢を矯正することなどによって改善することができるそうです。日ごろからの意識が大切になってくると考えています。

思春期に背骨が曲がってしまう「脊柱側弯症」という病気を発症することがあります。この病気は、原因がまだはっきり分かっていないそうです。また、進行のしかたも人によって違うそうです。その上、自覚症状がなく自分では気づきにくいとのこと。そのため、早期発見・早期治療が大切になってきます。文部科学省からは「背骨からのSOS、見逃していませんか?」という啓発の文書が出されています。ぜひ、参考にいただき、子どもたちの健康を守っていただければと考えています。

校長 山川 佳美