

保護者様

京都市立高倉小学校  
校長 稲葉 康晴

# 高倉生活だより No.9

ほけんだよりもお伝えしましたように、授業中の姿勢が悪い子どもが多くなってきているような気がします。若いうちは体に何の影響も感じない人が多いかもしれません、長年の習慣となると、この悪習慣が少しづつ体に影響してきます。

正しい姿勢を維持できるようになると、物事への集中力が高まったり、体そのもののバランスがよくなったりしてきます。

そこで今回は、「悪い姿勢が引き起こす健康への影響」と「正しい姿勢をとるためのポイント」等についてお知らせします。

## 悪い姿勢が引き起こす健康への影響

### 肥満の原因

姿勢が崩れると内臓の位置がずれてしまい、内臓に負担がかかります。負担がかかり過ぎてしまうと内臓が本来の正しい働きをしなくなり、その結果、消化吸収がうまくできなくなり肥満を助長します。

また、血液の流れが悪くなるために、血行不良が起こり、代謝は低下していきます。代謝の低下は脂肪燃焼効果を下げるため、太りやすい体质になってしまいます。

### コリや痛み、睡眠障害など

悪い姿勢をとっていることは、一部の筋肉だけが体を支えて、緊張したままで姿勢を維持している状態です。つまり、体の一部に対して特に負担をかけることになります。そのせいで体のあちこちにコリや痛みが発生する原因になります。

立ったり座ったりするだけでも、体は疲れやすくなります。体にコリや痛みがあると、筋肉は緊張したままの状態が続くので、布団に入っても寝付くことができず、熟睡できなかったり、不眠症を引き起こしたりするなど、睡眠障害を招くことがあります。睡眠の質が悪いと疲労もたまります。

### 精神的な不安

悪い姿勢は、精神的な面でも悪影響を及ぼします。不眠症は精神的なストレスにつながります。また、自律神経失調症やうつ病などの精神的な疾患を抱える人は、傾向として浅い呼吸の方が多いようです。呼吸は、姿勢と密接に関係しているのです。姿勢が悪いと、息を吸うときに横隔膜や肋骨を上手く動かすことができなく、十分な空気を体内に入れることができません。そのため呼吸は常に浅くなり、脳内神経伝達物質の活動を抑制し、精神的な不安につながるようです。



## 「正しい姿勢をとるためのポイント」

正しい姿勢を習慣づけることで、体幹を強くし、集中力・やる気の向上を図ることができます。正しい座り方をご家庭でも一緒に確認して頂き、子ども達が意識する機会が増えるようにお声かけをよろしくお願ひします。

良い姿勢を作るためにまずは、正しく座るところから始めましょう。

良い座り姿勢を作るためには、まず坐骨で座ることが大切です。なぜなら、骨盤が姿勢を決めていくからです。骨盤が前に行ったり後ろに傾いたりすると、他の背骨や頭部がバランスを取ろうとして、姿勢が悪くなります。

### 正しい座り方＝「坐骨で座る」

坐骨（おしりの下に手を入れて突き出ている骨）の上に重心がくるように身体をまっすぐ伸ばして座る。（骨盤が垂直になる。）

### 正しい姿勢をとるためのポイント

- 自分の姿勢を知る
- 筋力をつける
- 柔軟性を高める
- 自分の今の姿勢を感じとる力を養う
- よい姿勢をとるという意識をもつ

### 良い姿勢を作るために

坐骨で座り、良い姿勢を意識するところから始めましょう。



学校でも、子どもたちの姿勢には気をつけていきます。ご家庭でも食事中、学習中、ゲームをしている時など、子どもたちの姿勢を確認してください。そして私たち大人も気をつけていきましょう。

何か困ったことが起こったら、警察・学校へ連絡しましょう。

中京警察署 823-0110 下京警察署 352-0110 東洞院交番 221-6942  
富小路交番 231-2401 東堀川交番 221-0158 高倉小学校 211-8784