

今月の
ほけん目標

～姿勢を正しくしよう～

背中がまるくなって
ないかな

寝くると下を向いて
いる人が多くなります。
胸をはろう!!



毎日寒い日が続きますね。みなさんは「寒いなあ～」と感じた時、なるべく寒さに触れないように下を向いて背中を丸め“体がまる～く”なっていませんか。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。ですから、骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて“正しい姿勢”を習慣づけるようにしましょう。



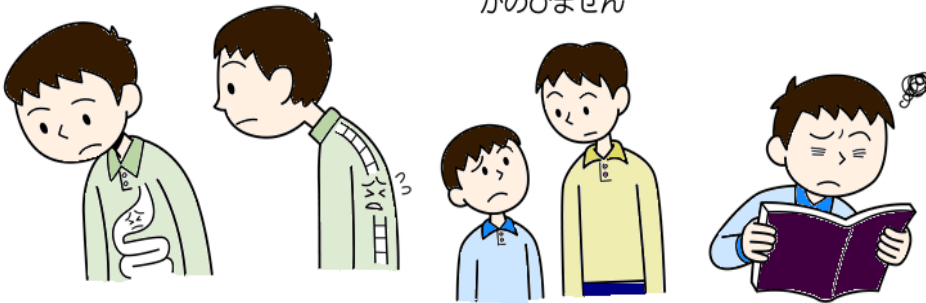
姿勢が悪いと何がいけない？

内臓がおされて
負担がかかります

骨が曲がり「猫背」
になります

いつも骨に力が
かかっているの
で、なかなか背
がのびません

目が悪くなります



不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちがこったり、痛んだりして、集中できなくなります。勉強していても頭に入りません。

正しい姿勢はグー・ペタ・ピン!!

グー

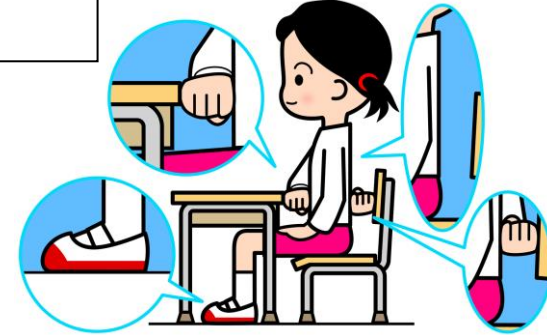
背中とおなか
グー一つ

ピン

背筋をのばしてピン

ペタ

足はペタッと
床につける



おうちのがたへ



～子どもの骨折が増えています～

2.4 倍もふえています。さらに、昨年度初めの休校明けではさらに骨折が増えたそうです。子どもの骨折が増えた背景



には、骨折の診断レベルが上がり、見つけやすくなった面もあるそうですが、慢性的な生活習慣の乱れに加えて、感染対策中心の生活が少なからず骨の健康に影響を与えていると思われます。本校でも骨折件数は多くみられ、何より、軽く手を突いただけや少し捻ったくらいというケガで骨折していたとの報告を聞くと、骨の質のことが心配になります。

子どもの骨には成長軟骨板という軟骨の細胞があり、この細胞が増えることで骨が成長していきます。そのために重要な三要素が「栄養」「運動」「睡眠」です。しかし、このコロナ禍で十分に得られなかったのが「運動」ではないでしょうか。本来骨は、体を動かし刺激を与えることで作られて丈夫になりますが、外出自粛期間が長く、体を動かしたくても動かせませんでした。その間に筋力・体力が低下し、反射の衰えから転倒やつまづきが増え、さらに骨が弱くなっているために小さなケガで済まずに骨折になったと考えられます。

まだまだ続くと思われるコロナ禍でいかにして体を動かすことができるか、家の中での運動方法などを考えていかなければならないのだと思います。

まずは、同じ姿勢ばかりで過ごさず、定期的にストレッチ運動をすることから始めてみましょう。