

# ほけんだより2が

令和5年 2月6日  
京都市立嵯峨野小学校

今月の  
ほけん目標

し せ い た だ

## ～姿勢を正しくしよう～



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使って作られています。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。



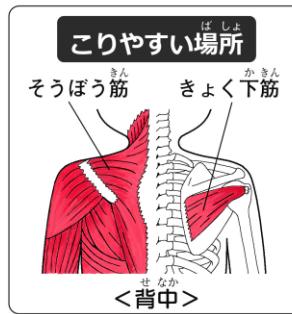
### よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



### かたこりとは?

悪い姿勢や運動不足が原因で背中の血行が悪くなり、筋肉につかれのもとがたまるなどして、痛みを感じるのが「かたこり」です。悪化すると、頭痛やはき気を起こすこともあるので、早めにこりをほぐすように心がけましょう。



かたこりの主な原因
・姿勢の悪さ
・目の使い過ぎ
・運動不足
・きん張やストレス
・骨や内臓の病気

### 注意!ゲーム姿勢になってしまいませんか?!

ゲーム姿勢とは、図のように目を画面に近づけようと体が前かがみになる姿勢のことです。

人間は、同じ姿勢を維持するために「姿勢筋」という筋肉を使っていますが、長時間ゲーム姿勢でゲームをし続けると、特定の姿勢筋に疲労が溜まっていきます。疲労が貯まり続けることで、姿勢筋の力が抜けて無意識に姿勢が崩れていき、重力の影響で首や肩、腰などのほかの部位に大きな負担がかかり、痛みの原因になります。

また、長時間のゲーム姿勢は血流を悪くさせるため、自律神経の乱れや脳の機能の低下につながり、集中力が続かない、感情をコントロールできないといった心理面にも大きな影響が現れます。

お子たちがゲームをする際には、時間を決めるのももちろん、遊んでいるときの姿勢にも着目して見守っていただけたらと思います。

#### ～ゲーム姿勢の特徴～

頭が前に出ている  
背中が曲がっている  
骨盤が前に出ている

