

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

難しくなると下を向いて  
いる入が多くなります。  
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。



### 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。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深く  
すわり背筋を  
のばします。

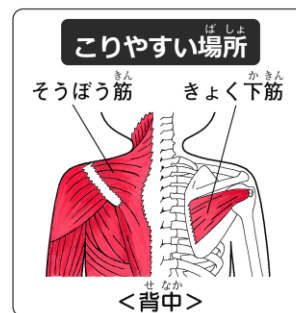
背もたれには  
寄りかかりま  
せん。

両足の裏全体を  
ゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

## 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、頭痛やほき気を起こすこともあるので、早めにかた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

### うちのかたへ

## 注意!!ゲーム姿勢になっていませんか?!

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、時間を決めるのはもちろん、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

