

11月の保健目標は、姿勢を良くしようです。

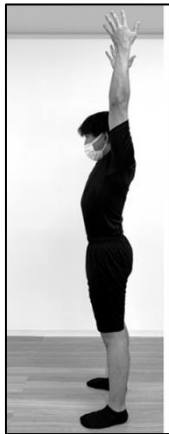
【 やってみよう！ 】 授業前などにみんなでやってみてね。  
毎日やれば、だんだん出来るようになるよ！

① 「前屈」 ひざを曲げずに手のひらを床につけることができるかな？



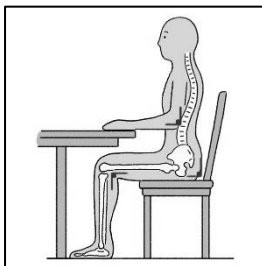
前屈がしっかりできるのは、太ももの裏側の筋肉が柔らかいから。座っている時も良い姿勢を保ちやすくなります。

② 「バンザイ」 耳の後ろまでしっかりと両腕を上げることができるかな？



腰をそらせてしまったり、頭や首を前に突き出してしまうたりしていないか確認します。

背中が丸まっていると両腕を高く上げることができないので、バンザイの腕の上がり具合で、猫背になっているかがわかります。



【正しい座り方 3つのポイント】

- ・ ひじ、こし、ひざの角度が90度になるように座っている
- ・ あごを引いて、背もたれには寄りかからない
- ・ 足は適度に開き、足の裏全体をしっかりと床につけている

裏面もご覧ください

**おうちのかたへ** 保健日より裏面では、保護者の方向けの内容を掲載しています。ぜひご一読ください。

感染症報告（10月1日～10月31日）

・溶連菌感染症 ・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病 ・水痘（水ぼうそう）

マイコプラズマ肺炎、水痘は潜伏期間が2週間以上と長いため、今後も注意が必要です。

## どうして姿勢しせいを正ただすのか？

集中力が持たない、疲れやすい…。一見すると関係がなさそうなことも、実は、姿勢が原因になっているかもしれません。「姿勢を正すと、どんな良いことがあるのか」というメリットをお子さんにも伝え、一緒に取り組みましょう。

### 1. 運動能力が上がる

姿勢がいいと、目的動作を行うために効率の良い関節の動きがしやすくなり、瞬発力や持久力の能力が上がります。また、姿勢が良くバランスが取れた身体の方が、運動のパフォーマンスも上がります。

### 2. イライラしにくい

正しい姿勢で深い呼吸ができると、副交感神経によってリラックス状態となります。悪い姿勢で浅い呼吸が続くと自律神経が乱れ、落ち着きがなくなったり、情緒不安・不眠・頭痛の原因になります。

### 3. 疲れにくくなる

長時間同じ姿勢でいると、筋肉の血液循環が悪くなり、疲労物質が溜まりやすくなってしまいます。後頭部や肩周りの筋疲労から頭痛を起こしやすくなる可能性があります。

ストレッチをしたり、立ち歩いたりすることも大事ですが、普段から正しい姿勢でいることで血流が良くなり、疲れにくい身体が作れるようになります。

### 4. 集中力が上がる

姿勢が悪い状態が続くと、血流が悪くなり、脳の活動が低下しやすくなります。そのため、あくびが出たり、体を揺すったりして、集中力が続かなくなるデメリットがあります。姿勢が崩れても座り直すなど、無理せず正しい姿勢を続けることで、結果として集中力アップにつながります。

### 5. 身体の不調を予防できる

悪い姿勢を続けると、偏った箇所ばかりに負担がかかっていたり、筋肉の成長が偏ってしまったりすることで、頭痛、腰痛、肩こり、ひざの痛みなどの症状を引き起こす可能性があります。正しい姿勢をとることで、バランスよく身体に負荷がかかり、またバランスよく筋肉を使うことにより、身体の不調を予防することにつながります。

【参考】こどもの姿勢ガイド ノロッカ®