

すこやか

花田小学校
保健室
R6.11.8

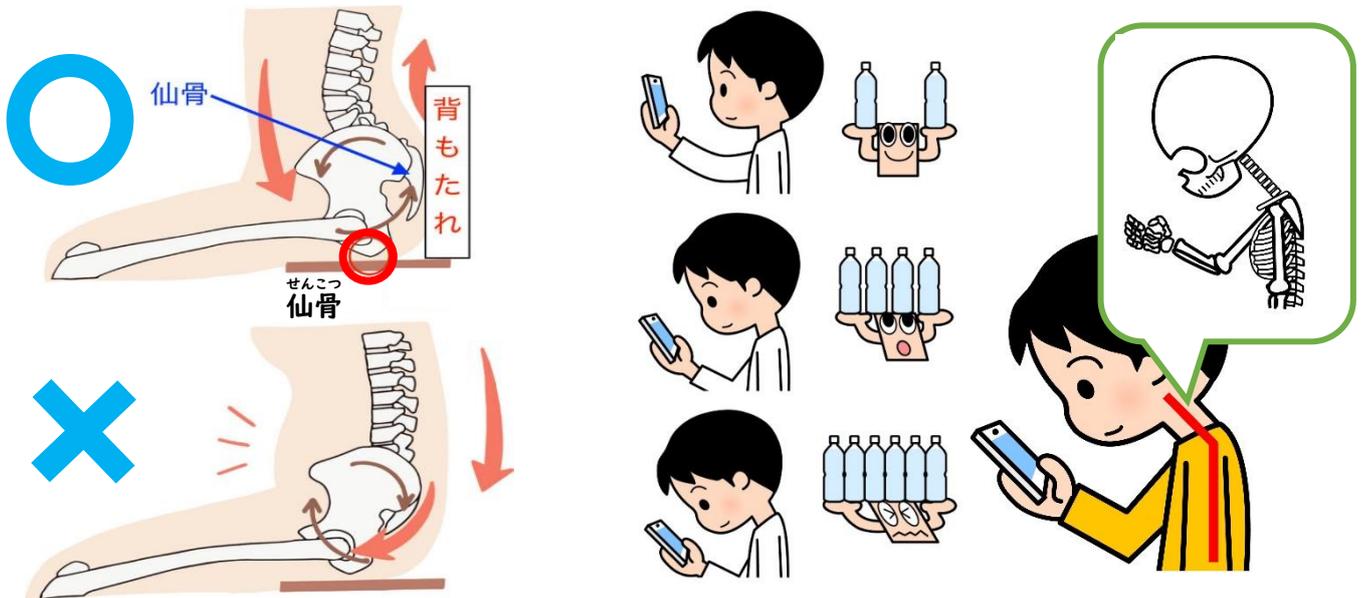
11月の保健目標

よい姿勢を身につけよう

11月に入り朝晩は涼しく、過ごしやすくなりました。今月の保健目標は、「よい姿勢を身につけよう」です。授業中のよい姿勢は、「グー・ピタ・ピン」です。動画を確認して、意識して座りましょう。よい姿勢でいると、長く座っていても苦痛になりません。また、おしりの左右にあるかたい骨(座骨)を、下の左の絵のようにしっかり立てて座るようにイメージすることを心がけましょう。



NHK for School より



また、スマホを見る時の姿勢も意識しましょう。頭はスイカ1個分の重さがあり、首で支えています。上のイラストのように、スマホの画面を目の高さに合わせている時は、首にかかる負担はペットボトル2本分です。しかし、夢中になって頭が下を向くようになると、頭の重さで首へ負担がかかってしまいます。そして、もとはゆるくカーブしている首の骨が、おもみでまっすぐになってしまいます。これが「ストレートネック」といわれる症状です。家でタブレットやスマホ、ゲームをする時も、画面と目が同じ高さになるよう、調整しましょう。

保護者のみなさまへ (お願い)

- 15日(金)に、メディアコントロールチャレンジ(通称メディチャレ)の用紙を持ち帰ります。5日間どのレベルで取り組むか、お子さんと相談をしてください。また、5日間のチェック期間後は再度用紙を持ち帰ります。期間中のがんばりについて、温かいコメントをお願いいたします。
- 11月の保健目標をふまえ、ご家庭でのお子さんの姿勢に注目していただけると幸いです。メディアが普及し、社会環境や生活の仕方が変化した今、子どもたちの心身には新たな問題が起きていると言われております。運動機能の障害を表すロコモティブシンドロームが、高齢者だけの問題ではなくなっています。メディチャレの期間中、お子さんの姿勢についても声がけをしていただきたいと思います。



全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 HP より