

お日さま

三石小学校
ほけんしつ
2025年5月14日

クイズ
ねこ背という言葉は
動物のねこが
由来である。○か×か。

5月も半ばになり、あたたかい日が増えてきました。そろそろ半そででも過ごしやすい季節になってきましたね。外に出て遊んだり運動したりすると汗がにじんでいきます。そうした汗をふけるタオルを準備しておけるといいですね。

今回のお日さまは「姿勢」についてです。みなさんは普段、しっかりと姿勢よくすごすことができていますでしょうか？

5月の保健目標
姿勢を正しくしよう。

せほね 背骨のまがりはどうでしたか？

三石小のげんかんに、背骨の模型を作りました。
背骨は1本の骨ではなく、小さな骨が繋がってできています。
(だから、色々な方向に体を曲げることができるのです。)

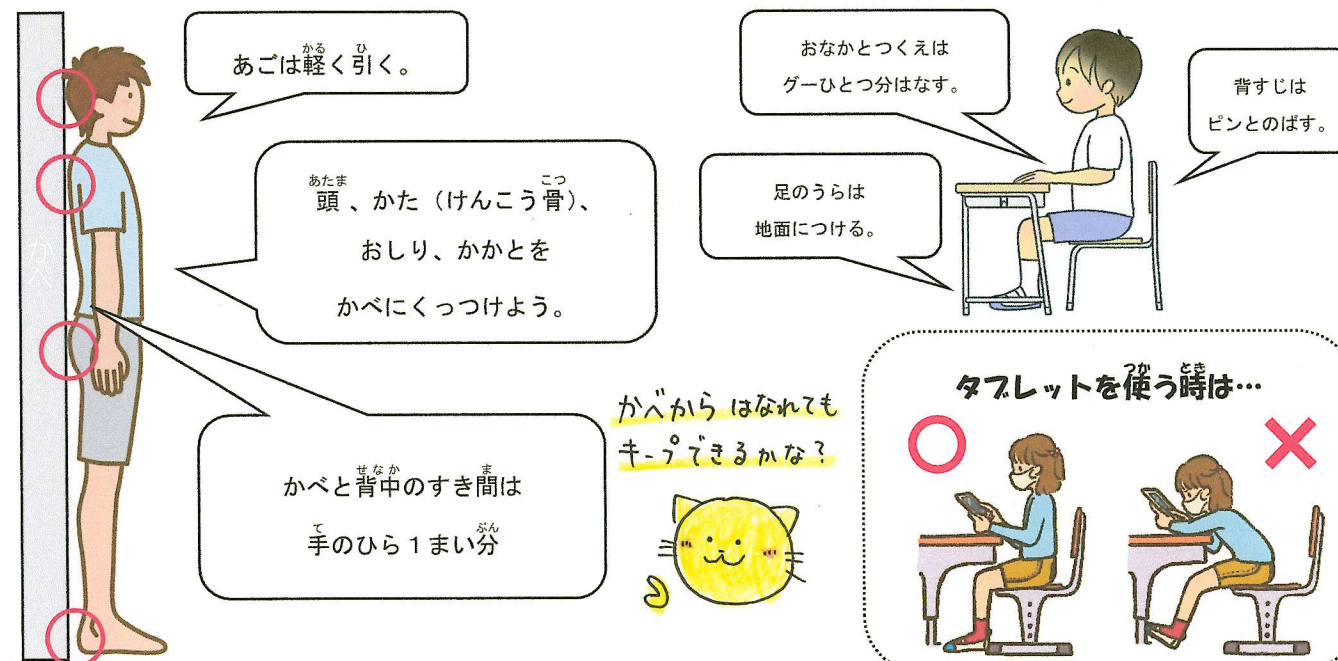
足ぶみチェック、大人気！

目をつぶって30秒、足ぶみチェックをしている人をたくさん見かけます。目を開けたとき、思ったよりも大きくずれていて、おどろいたのではないのでしょうか。
ねこ背など、背骨のまがりにはケガをしやすくなったり、内臓などにダメージがあってべんぴになったり、つかれやすくなったりと、良いことは一つもありません。

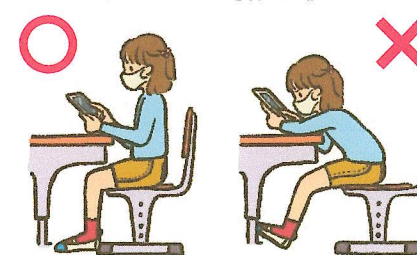
体のバランスチェック。おうちでもやってみよう！



「正しい姿勢」ってどんな姿勢？



タブレットを使う時は…

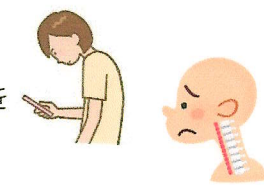


気をつけよう、ストレートネック



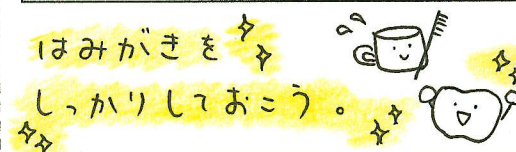
ストレートネックという言葉聞いたことがありますか？ストレート(まっすぐな)・ネック(首)という意味で、もともとゆるいカーブのある首の骨がまっすぐになってしまっていることをいいます。

スマホやタブレットを使うときに下を向く姿勢を続けることでなってしまいます。こうなると首に大きな力がかかり、肩こりや頭痛などが引き起こされます。姿勢を正し、時々ストレッチをするなどして、ずっと下を向くことがないようにしましょう。



歯科健診について

5月20日(火)に歯科健診があります。お医者さんにみなさんの口の中を見てもらいます。お医者さんが何をみているのか、健診を受けるときに注意することなど、近くなったらお日さまでお知らせします。



保護者のみなさまへ

★子供の姿勢について

今回のお日さまでは子どもの「姿勢」について取り上げました。近年話題となっているストレートネックとも関わってくる内容です。

悪い姿勢の原因として、生活習慣や環境、筋力不足などが挙げられます。例えば、長時間のスマホやタブレットの使用は無意識に前かがみの姿勢となり、猫背やストレートネックを引き起こします。また、体を包み込むソファでは姿勢を維持するための筋力が育たないなど、環境によっても体のゆがみは生じてきます。

いい姿勢を意識することはもちろん大切ですが、同様に、悪い姿勢を続けないよう適度に体を動かすことも大切だとされています。体のゆがみは慢性的な頭痛や肩こり、眼精疲労やその他不調につながってきます。親子で一緒にストレッチをする、外で一緒に体を動かす、よい姿勢について話し合ってみるなど、ご家庭全体で姿勢について取り組んでみてはいかがでしょうか。

答え→○。丸まった背中がねこにいてることからつけられました。ねこから人間にレベルアップ