



ほけんだより 11月



聖隷こども園

保育園 保健部会

2019年11月1日

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。この時期は、一日のうちの寒暖差が激しいため風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて日頃の生活習慣を見直し、健康な体作りを心掛けましょう。まずは、日常の姿勢から見直してみたいかがでしょうか。背筋をピンと伸ばす事で気持ちが前向きになります。

良い姿勢を身につけよう！

寒い季節になってくるとポケットに手を入れて歩いたり、つい背中を丸めたりしてしまいます。また、ゲーム機やスマートフォンなどの普及や遊び場の減少で、積極的に外遊びをする子どもが少なくなり、運動不足による筋力の低下が原因で姿勢が悪くなっている子どもが増えています。

たかが姿勢が悪いだけでしょ？なんて放置してはいけません。子どもの頃の姿勢の悪さはそのままクセとなり大人になってからは治りにくいものです。小さいうちから大人が気にかけてあげる必要があります。



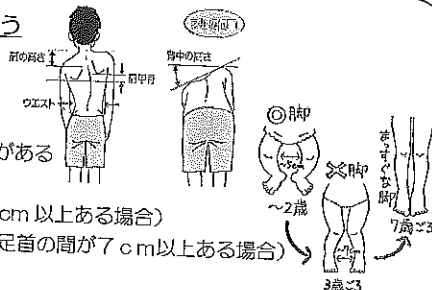
姿勢が悪いとどうなる？

- 疲れやすく、体が落ち着かず注意が散漫になります。
 - 食べ物をうまく噛めなかったり、食べ物でのどを詰まらせてしまうことがあります。
 - 筋肉の偏った強い緊張のため、肩こりや腰痛、目の疲れを引き起こし心身ともにストレスになります。
 - 腰の反りは腰痛の原因となり、猫背は胸の動きを制限するので、肺活量を減少させてしまいます。
 - 立位や座位での姿勢のアンバランスが大人まで続くと、背骨や足・膝などの骨や関節の変形を引き起こし、様々な痛みや障害の原因となることがあります。
 - 体の柔軟性がなくなり、つまずいたり転んだりしやすくなり怪我が多くなります。
- また、とっさの時に手をつけて体を護る事ができなくなります。



◎こんな時は、かかりつけ医に相談しましょう

- 肩や肩甲骨の高さに左右差がある
- ウエストラインが水平でない
- 深くおじぎをした時に肩や肩甲骨の高さに左右差がある
- 強い○脚がみられる（2歳を過ぎても膝の間が5cm以上ある場合）
- 強い×脚がみられる（3歳頃に膝をつけた状態で足首の間が7cm以上ある場合）



正しい基本姿勢

立っている時



まずは自然な状態で立ちます。背筋を伸ばして、肩の力をぬき、頭を上げてあごはひきます。胸は自然に伸ばしましょう。

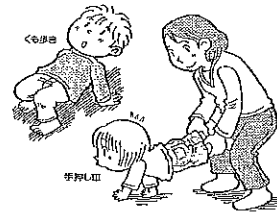
椅子に腰かける時



まず最初に、椅子は体に合ったものを使うことが大切です。椅子には深く腰掛け、足は床につけ、背筋をまっすぐにします。

腹筋背筋を鍛え正しい姿勢を身に付けよう！！

子どもの頃は、背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。必要な筋肉を鍛えるためには、まず体を動かしてよく遊ぶことが大切です。



小さな子は、ハイハイをして前に進んだり後ろへ下がったり回ったりすることで骨や筋肉が発達します。立って歩くようになって、大人の股下くぐりなどの遊びの中に四つん這いの動作を入れるといいでしょう。

大きい子は、くも歩きや手押し車などを大人と一緒にしてみるとよいでしょう。また、全身の筋肉をまんべんなく動かす事ができるラジオ体操も効果的です。家族皆で朝の日課として毎日続けられるといいですね。

※怪我のないよう準備体操をしてから始めましょう。

足にあった靴で元気に遊ぼう！

子どもの足の成長は早く、特に3歳くらいまでは非常に早くなっています。足にあてない靴を履いていると足の発達や歩く姿勢、運動能力にも影響します。

大きすぎる靴は、スリッパをはいて運動している状態。靴が脱げないように指を曲げたり上にせらしたりと知らないうちに指に負担をかけています。そのままの状態が続くと指が曲がってしまったり、土踏まずの形成が遅れてしまいます。

小さすぎる靴は、指先が動かせないために足にある小さな筋肉の発達が十分に促されません。また、足の指の変形である外反母趾の原因にもなってしまいます。

※子どもの健やかな成長のためにも、定期的に足のサイズを測り

つま先に0.5~1cmの余裕がある靴を選びましょう。

※靴は清潔を保つために週末ごとにきれいに洗きましょう。

