

‘元気るるん’は湯田小学校のほけんだよです。

元気るるん



2022年、今年のカレンダーも残すところあと2枚となりました。11月は、収穫を祝い、感謝する月であり、子どもの成長を祝い、祈願する「七五三」もあります。現代に比べて昔は、子どもの死亡率がとても高かったので、「7歳までは神の子」として扱われ、7歳になって、人として一人前であると認められていたのです。どんな時代も子どもが無事に育つことは大きな喜びであり、親として健やかな成長を願わずにはいられないものです。それゆえ、平安時代の頃から3歳、5歳、7歳の節目に行われていた宮中での儀式が基となり、江戸時代に現在の「七五三」の原型として武家や商人の間で広まり、明治以降は、それまで関東地方のみの風習だったのが、関西地方を経て全国に広まり定着したそうです。



コロナ禍や戦争や事件、事故などで、当たり前の日常が、いつ当たり前でなくなるかわからない毎日の中で、命の重さや大切さを感じながら、今日という日を元気に終わらせることに感謝しながら過ごしたいと思います。

11月の保健目標

< しせいを正しくしよう! >

保健室で物言



…ある日の保健室。
Aちゃんがやって来て、「かんに刺されたのでみてください。」と言いました。
「かんに刺されたあ～？かには刺すんじゃないの？」
Aちゃん、一瞬きよんととして、「…そうだった。かにじゃなくて、かだつたわあ～。(大爆笑)」
Aちゃんだけでなく、「かんに刺された。」と言ってしまう人多いのです。それと、「血が出た。」のバージョンも結構あったりします。♪なんでだろう～なんでだろう～なんでだなんてだろう～ 不思議いいい～ …

…また、ある日の保健室。
Bちゃんがやって来て、「先生、足、かえてください。」と言いました。
「ええっ！！足をかえてほしいと？先生の足でいいの？かえられるものなら、Bちゃんの足とかえられたらうれしいけどお～。」
「ちっ、ちがいます。ガーゼをかえてほしいんです。」
「足かえて、なんて言うからびっくりするじゃん。最初からそう言ってよおお～」
言葉は、自分の思いや考えを伝えるためにありますが、思い通りに伝わらないこともあったりして…言葉って、不思議いいい～ …

子どもの学習姿勢が気になりませんか？

タブレット学習の正しい座り方

◆ タブレット、ノートパソコン、スマホ等の情報機器と姿勢の関係

人間の頭の重量は、全体重の10%程度といわれていて、体重が30kgの子どもの頭だけで3kgになります。これは1リットルのペットボトル3本と同じ重さで、首はこの重さを常に支え続けている状態です。さらに、首の傾き具合でも負荷は変わります。体重30kgの子どもの首が、うつむいた姿勢で頭を前に傾けると、首への負担は約9kg相当、60度傾けると13.5kg相当まで増えます。そんな負担を首にかけ続けていると、神経の圧迫や首まわりの筋肉疲労で頸椎や椎間板を痛めたり、さらに腰痛やひざの不調を引き起こすこともあります。耳鳴りやめまい、逆流性食道炎のような内部疾患や、自律神経失調症、うつ病といった病気の引き金になることもあるそうです。



◆ タブレット学習、体によくない5つのシーン

①ソファで「うつむき学習」

ソファに座り、机を使わず自分のひざにタブレットを置いたり、手で抱え込んだりしていると、目は真下を見なければいけないので、かなりうつむき加減になります。この状態だと重い頭を首の力だけで支え続けることになるため、首を痛める可能性があります。



②床やベッドで「うつぶせ学習」

目とタブレットの距離が近くなるし、顔で影になって手元が暗くなります。また、長時間、うつぶせのままでは、首や肩、腕に負担がかかります。



③ごはんを待つ間、ダイニングテーブルで「つい学習」

ダイニングテーブルとイスは、大きすぎて子どもの体に合っていません。ごはんを食べるために一時的に使用するのは問題ありませんが、学習のために長時間するのには不向きです。足がしっかり床につかないので姿勢が安定せず、背筋がぐにやりとしてしまったり、机が高すぎて目とタブレットの距離を保てなかったりします。

④リビングで「床座学習」

どんな座り方であっても、猫背にならずに長時間、床に座り続けるのは大人でも難しいものです。また「横座り」を長く続けると、骨盤にゆがみが出る可能性もあります。

⑤学習机でも注意！「のぞきこみ学習」

小さなタブレットの画面の文字をよく見ようとして、頭を肩よりも過度に前へ出すと、猫背になり、重い頭を首だけで支えるため首や肩を痛めます。

◆ タブレット学習を行うときの姿勢は次のポイントを参考に！



- ・勉強机といすが体に合っているか確認しましょう。(ひざの角度90度、足の裏が床や足置きにしっかり着くように調整する。)
- ・いすに深く座って、骨盤を立てる。
- ・どうしても床座りなら、少し厚みのあるクッションを活用する。
- ・視聴するだけのときは、タブレットを立てる。
- ・書き込みが必要なときも、なるべくのぞきこまない。

