

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2021年(令和3年)11月11日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



「小春日和」・・・なんだか春先の暖かさを連想させる言葉ですが、実は、陰暦10月の呼び名が‘小春’で、寒さが増してくる中で、暖かく、穏やかな陽気になったりする時のことを「小春日和」といいます。晩秋から初冬にかけて使われる言葉なので、ちょうど今くらいの時季にぴったりの言葉です。

11月に入って、朝、晩めっきり寒くなってきましたが昼間は暖かいというよりも、まだまだ暑いくらいで「小春日和」ならぬ「小夏日和」ですが、冬はもう目の前です。体が寒いと心も寒々しそうです。コロナ禍で、まだまだ先の見えない日々にも気持ちも冷え冷えしがち。でも、そんな時だからこそ「小春日和」のような居場所が必要で、「小春日和」のような存在の人が必要なのではないでしょうか。そして、誰かにとって、あなた自身が「小春日和」のような存在であるということも。



ゲームやタブレットと
うまくつきあっていくため

じかんやイスにすわってするなどのルールをかぞくではなしあつてつくりましよう

11月の健康目標 < 姿勢を正しくしよう! >

保健室で物言

・・・ある日の保健室。
Aくんがやって来て、
「ここ(手のひら)のぼんそうこうが取れたのでみてください。」
と言うので、みてみると、手のひらの切れた皮がびらびら・・・
「この皮、びらびらして引っかかるし、もうくっつかないから、切るよ。」
と言ったら、
「えっっ！いやだあ、手切っちゃうの？」
「手じゃなくて、皮って言うてるでしょ。」

「皮切ると、痛いの？」
「皮は、切っても痛くない。」
「ホントに痛くないの？」
「痛くないよ。皮には神経ないもん。」
「じゃあ、切る」
と、Aくんはお覚悟を決めたのです。
そして、ついに、そのときは来たあつ！
「じゃあ、切るよお・・・ハイ、切れましたあ。」
と言ったときの、Aくんのまん丸い目をしたかわいい姿をみなさんにも見せてあげたかったです。うふふふふ・・・

悪い姿勢が引き起こすこと ゲームやタブレット使用中の子どもの姿勢を見守ろう

*** 姿勢の悪化は、成長中の子どもの体に影響を及ぼします。**

ゲーム中、特にタブレット端末や手持ちのゲームの場合、体の屈曲(前かがみ)角度がテレビゲームよりひどくなるため、肩こりや頭痛が起きやすくなります。



また、子どもたちは、自然の中で五感を使って遊ぶことで、自律神経を鍛え、健康に成長します。しかし、ゲームやタブレット使用中は、嗅覚、触覚、味覚は使いません。また、エアコンの効いた室内で過ごす時間や、同じ姿勢でいる時間が増えることは、神経や筋肉の活動に影響を及ぼす可能性があります。このような要因が重なることで、自律神経が乱れたり、脳の前頭前野の機能が低下したりして、自己制御が効きにくくなり、暴力行為やキレやすい子が増加すると懸念されています。



*** 子どもの体と心を守るために、まずはゲームやタブレット使用中の姿勢を見直しましょう。**

- ① 足がつくイスに座る
足裏が地面につかないと、正しい姿勢は保てません。
- ② 目線の高さを合わせる
手持ちのゲームやタブレットの場合は、机に向かって座り、机に向かって手を置いて使うようにしましょう。見上げる姿勢や見下ろす姿勢は、首に負担がかかります。
- ③ こまめに休憩をとる
夢中になると休憩すら忘れてしまいがちですが、休憩をとって体をほぐしましょう。血流もよくなり、集中力も復活します。



*** 正しい姿勢が体と心にもたらす5つの「いいこと」**

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。一方で、良い姿勢をとることで、実感できる「体にいいこと」もたくさんあります。姿勢の悪さを注意するだけではなく、「どうして姿勢を正すのか」について、具体的に家族で考えてみるのもいいかもしれません。

- いいこと①：運動能力が良くなる
姿勢が良くバランスが取れた体の方が、運動のパフォーマンスも上がります。
- いいこと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。背骨のゆがみを正せば自律神経も整いやすくなります。
- いいこと③：疲れにくい
普段から正しい姿勢でいると血流が良くなり、疲れにくい体がつくれるようになります。
- いいこと④：集中力が上がる
姿勢がくずれても座り直すなど、無理をせず正しい姿勢を続けることで、集中力アップにつながります。お子さんの学力アップのためには、まずは座り方について、話し合ってください。
- いいこと⑤：体の不調を予防できる
正しい姿勢をとることで、バランスよく体に負荷がかかり、バランスよく筋肉を使うことにより、体の不調を予防することにつながります。

