

今月の保健目標

姿勢を正しくしましょう

ほけんだより

第399号 令和3年5月1日 八王子市立石川保育園

新学期が始まって1ヶ月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。
 今月は正しい姿勢と靴の選び方を紹介します。

5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

正しい姿勢を身につけましょう！

現代の子ども達は、スマホやゲームを含む生活環境の変化や運動不足などの原因によって、猫背や長時間椅子に座ってられないといった“姿勢の崩れ”が問題になってきています。では、崩れた姿勢はどのような支障が出てくるとお考えですか？
 『視力低下の原因になる』『疲れやすい』『集中できない』『内臓の働きが悪くなる』『歯並びが悪くなったりする』などの弊害が生じてくると言われています。

正しい姿勢は幼児期の習慣づけが大切なので、ぜひ親子で正しい姿勢を見直してみませんか。

立っているときの姿勢



座っているときの姿勢



正しい姿勢が身につけられると見た目の美しさだけではなく・・・

- ・集中力が増し、思考や記憶に影響を与える空間認知能力が鍛えられる
- ・スポーツを行う上で大切な判断力アップにもつながる
- ・内臓がスムーズに働いて消化吸収が良くなる
- ・歯並びやかみ合わせが良くなったりする

子どもに正しい姿勢を覚えてもらうにはご家庭のサポートが大切です。叱らない声かけで良い姿勢を定着できるように正しい姿勢がとれていたら褒めてあげましょう。

引用参考文献: 知育マガジン Chilk! 「幼児期の習慣づけが大事! 姿勢をよくするコツ」

乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が成長発達していく大切な時期です！

■ 乳児期

- ・ハイハイを十分にさせましょう。
- ・ハイハイによる左右対称の動作、重力に抵抗して体を支えて保つ力、姿勢のバランスを調整する力などが育ち、歩くための準備が整います。



■ 幼児期

- ・1日1回は思いっきり体を動かしましょう。
- ・跳んだり、はねたり、走ったりすることで骨や筋肉を鍛えて良い姿勢をつくります。
- ・幼児期に足に合った靴を履く“靴感覚”は、体の土台(足)を正しく成長させます。(下のチェックポイントを参考にしてみてください。)

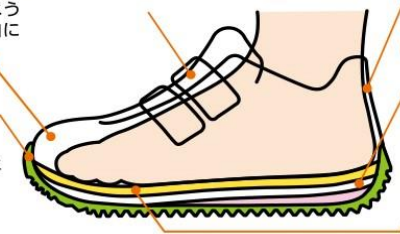


引用参考文献: 0歳からの足育のすすめ 武藤芳照監

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる？
 足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？
 足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りがあがってる？
 靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？
 足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
 路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
 サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



引用参考文献: 足育先生 山田宏大(やまだ ひろお)®