

令和3年度 横浜市立四季の森小学校 学校だより

このまちに生き、共に輝く子

ねばり強く取り組む子 思いやりのある子 命を大切にする子 地域に愛着をもつ子 社会への視野を広げる子



四季の森

2月号

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/shikinomori/>

正しい姿勢で健康づくり

副校長 梅田 佳美

1月21日にまん延防止重点措置が発令されました。学校は感染対策をさらに強化して教育活動をおこなっています。感染が拡大している状況ではありますが、子どもたちは、スマイルランドにおいて自分たちの成長をどんな形で表そうかと、どのクラスでも計画し準備が始まっています。

新型コロナが流行りはじめてから人との交流がしにくくなりました。コロナ禍において子どもの外遊びが減り、オンラインゲームが多くの児童の遊び場になっている現状を心配しています。

ゲーム機やスマホ等の機器を使用するとき下向きの姿勢となりやすく、その姿勢が長時間続くと首の周りの筋の緊張がバランス不良を起こします。「スマホ首」や「ストレートネック」(本来湾曲している頸椎がまっすぐ)と呼ばれる状態となります。その結果肩こりや頭痛などの症状がおこります。

毎年行われる児童の健康診断において、内科校医から「姿勢に関して気になる子が少し増えましたね。」というご指摘があり、オンラインゲーム等の影響で肩が前に出て、胸が広げられない姿勢が気になると養護教諭も感じていたところ内科校医からの指摘でした。

そこで、養護教諭がすこやか委員会の児童と「姿勢体操」というものを作成することになりました。楽しんで体を動かす時間を全校でもてたらいいのではと考え曲を選び、動きを考えました。今後全校に広めていく予定です。ご家庭でも一緒に体を動かして正しい姿勢の意識を高めていただけたら嬉しいです。



健康な生活を送るために正しい姿勢を保つことは大きく関係していると言われています。新型コロナに負けない為にも感染予防の基本、マスク・手洗い・密を避けるとともに正しい姿勢を意識したり体を動かしたりすることで元気に過ごせるように学校全体で取り組んでいきたいと思えます。

