

こしほね 腰骨だより



11月の目標
腰骨立てを授業開始から
10分間続けることができる。

令和2年11月2日
福岡市立高宮小学校
保健室



10月までの腰骨たての目標は、「腰骨たてを、授業の開始から5分間続けることができる。」でした。みなさんの頑張りもあり、腰骨立てのチェックのクラスの80%の人が授業の開始の5分間続けることができていました。だんだんと、腰骨立てが上手になってきましたね。そこで、11月から目標がレベルアップします。

11月からは、「腰骨たてを、授業の開始から10分間続けることができる。」ように頑張っていきましょう。



みなさん、毎日の生活の多くの時間をいすにすわり・机にむかって、すごしています。そのため、みなさんの机やいすの高さは、姿勢にとっても大きく影響しています。例えば、低い机を使うと背骨は丸く曲がってしまいます。

机やいすが、自分の高さに合わせているか確かめてみましょう！

☆だいたいの目安☆

| 身長 | 机といすの号数 |
|-------|---------|
| 90cm | 0号 |
| 105cm | 1号 |
| 120cm | 2号 |
| 135cm | 3号 |
| 150cm | 4号 |
| 165cm | 5号 |

机やいすに書いてあるよ！

さが探してみてね。

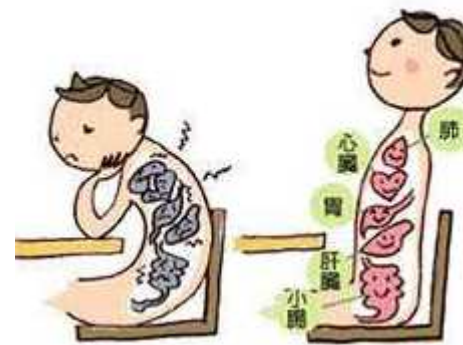


机・いすの調整の仕方

- 机の高さ
机に向かう時は、腕が机に水平になるようにする。
- 椅子の高さ
両足を床につけた状態で、太ももの下に手が入るくらいの高さにする。



合わないつくえやいすを使い続けて、
ずっと悪い姿勢をしていると・・・



- ① 体の成長に悪い。特に、背骨が曲がる。
- ② 内臓が押しつぶされて、肺（呼吸）や心臓が上手に働きにくくなる。
- ③ 目が見えにくくなる。
- ④ 集中力がなくなり、つかれやすくなる。
- ⑤ こしが痛くなりやすい。

悪い姿勢は、そのときは楽な姿勢かもしれませんが、それがくせになってしまふとなかなか正しい姿勢になおすのは大変です。そうならないために、日ごろから自分に合った机やいすを使い、正しい姿勢をすることが大切です。

保護者の方へ

子どもの体は柔軟性に富むので、体を支える机や椅子の高さにそのまま適応してしまいます。そのため、体に合わない机や椅子で長時間勉強していると、そのままの悪い姿勢が習慣となってしまいます。さらに、時間が経つほど、なかなか良い姿勢に直すことは難しくなります。

ご家庭でも、食事中・勉強中・本を読んでいる時など椅子に座っている様子を見てあげてください。