

# 啐啄同機



大阪市立榎本小学校

6月 1日

NO、8

## 良い姿勢

内科検診の後、校医先生に子ども達の姿勢について何うと

「まっすぐ立てない子がたくさんいますよ。」

と驚くべき答えが返ってきました。体幹が弱く、まっすぐ立てない子が多いそうです。中には、背骨が曲がって(!)しまっている子もいるとのことでした。

毎日教室を回っているのですが、座っている子ども達の姿勢が悪いのが気になって校医先生に聞いてみました。

5月14日の読売新聞の記事に、理学博士の西村猛さんが、

「座っている姿を横から見て足首、ひざ、股関節の3点がそれぞれ90度になっているのが良い姿勢です。」

と書かれています。

また、照明にも気を付けてほしいと書いておられます。天井の照明だけでは手元が暗くなり、目を近づけようとして猫背になってしまう。スタンドライトの併用を進められています。

姿勢悪いと、だらしく見えます。それだけでなく、肩こりや腰痛を起こしたり、骨格のゆがみや視力低下を招いたりします。

それだけでなく、集中力の低下や気分が落ち込むなどの精神的な影響もあるそうです。

スクールアドバイザーとして、指導いただいている中島先生からは、

「鉛筆の持ち方が悪い子は、姿勢も悪くなる。」

と教えていただきました。鉛筆の持ち方が悪いと、自分の手が邪魔で自分の書いた文字が見えません。無理やり見ようとして、のぞき込むような姿勢になります。その結果、正しい姿勢が取れなくなります。

また、スマホやタブレットは使う時に前かがみになりやすい。1年生から端末を使うので、子ども達の姿勢が崩れやすい環境にあります。

新聞に簡単なチェック方法が書かれていました。

壁を背中に付けて子どもを立たせ、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとが壁に触れていれば、良い姿勢の目安となるそうです。また、小学生なら片足立ちで10秒程度続かないと、姿勢を保つために必要な筋肉である体幹が弱い可能性があるそうです。一度確認されてみてはいかがでしょうか。

