



5月の保健目標

姿勢を正そう

1 カ月が経ちました。

5月の保健目標は「姿勢を正そう」です。この保健だよりを読んでいただいている保護者の方に質問です。今、どんな姿勢ですか？大人でも、正しい姿勢を保持するということは、難しいことです。

例えば頬杖をつく、あごや歯に負担がかかり、歯並びに影響してきます。足を組んでいると背骨のゆがみが生じます。また、猫背の姿勢はおなかや肺が常に圧迫された状況になるため、肺の換気量の低下の原因にもなります。肺の換気量が低下することはウイルスへの抵抗力の低下につながるのです。

姿勢の保持には、体幹の筋肉が必要なこととは別に、悪い姿勢の習慣がついてしまっていることがあります。学校では正しい姿勢の指導を行っていますが、ご家庭でもお子さんの姿勢を見ていただき、学習するときや食事をするときなどは、よい姿勢でいられるようにお声がけいただければと思います。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

未来のために免疫力を高める。

4月25日(日)に緊急事態宣言が発令され、より制限が厳しくなりました。一方で、この制限が続く生活に、「慣れ」が出てきてしまっているのが現状ではないでしょうか。

しかし、ニュースを見ていると世界的に見ても感染が急拡大している状況があります。その一つの原因が「変異株」です。

ウイルスはヒトの体内に侵入して、増殖する際に遺伝情報をコピーします。そのタイミングでコピーミスがおこることがありますが、その結果、ウイルスの遺伝情報の一部に変化が生じたウイルスのことを「変異株」といいます。

多数ある変異株の中で、感染力が従来より高いものや、ワクチンの効果を減弱させる可能性があるものが話題になっています。
(東京 iCDC の note より抜粋)

ウイルスの変異は絶えず起こります。今後、子どもが感染しやすい変異が起こったりすることもあるかもしれません。

そんなときに、大事なことが、「免疫力を高める」ということです。どんな変異が起こるかわかりませんが、「免疫力を高める」ということが、感染予防や発症予防に役立つことは間違いありません。感染・発症することなく過ごしても、アフターコロナでは、今までマスクで守っていたところがコロナ以外のウイルスにさらされることも警戒されています。そんな「未来」のためにも「免疫力を高める」ことが必要だと思います。

児童向けの保健だよりに、ゴールデンウィークでの生活習慣について記録表を載せました。ぜひ、保護者の方も一緒に取り組んでいただけると、うれしいです。



参考になるサイト



「東京都新型コロナウイルス感染症対策サイト」
stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp



「子供の運動あそび応援サイト/文部科学省」
mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

