

# 子育て支援だより

## 「子育てワンポイントアドバイス」

### 第205回 『姿勢気になりませんか？』

こころの相談員 前田 里美

教室で子ども達を見ていると、姿勢の悪さが気になります。

目とノートの距離は10cmも離れていない子が何人もいます。それは覗き込むように字を書くことになり、横から目を斜めに使う事で視力低下だけでなく勉強に継続して集中しにくくなるでしょう。また、足を投げ出しお尻を椅子の座面の前方にしている状態の子も見かけますが、体幹が弱く姿勢保持が出来ない為にそんな座り方になってしまうのです。姿勢が完成されるのは10歳頃だと言われるので、それまでに正しい姿勢を身につけさせたいですね。

姿勢が悪いと子どもの体にどんな影響があるでしょう。

間違った姿勢を続けると骨格が歪み、その状態で筋肉が発達してしまい側彎（そくわん）症の心配もあります。猫背で肺が圧迫されると呼吸が浅くなり、口呼吸になって疲れやすく病気にもかかりやすくなります。そんな体の不調から心の不調につながる場合もあります。

まずは親御さんご自身の姿勢をチェックして正しい姿勢を子どもに見せてあげるのはどうでしょうか。また、バランスボールや水泳など体をバランス良く動かす全身運動や、できるだけ裸足で生活するなど、体幹強化とメンテナンスも効果的です。

ゲームやスマホを使う時の姿勢は、おそらくあぐらをかいたりして背中が丸くなっているでしょう。夢中になるあまり顎を前に突き出し猫背になりがちです。また、学習机や椅子の高さは合っていますか？テレビやスマホ等の画面は目線の高さ。正しい姿勢とは椅子に座った時足裏が床につき、膝と股関節が横から見てそれぞれ90度になっていること。時々チェックして成長に合わせて高さを調節しましょう。食卓などで勉強する場合、足元に台を置いたり座面にクッションを入れたり等の工夫があると集中できるようになるかもしれません。ゲームや勉強と遊びや運動とのバランスが子どもの心身の発達には不可欠なのです。

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

## 1月の子育て支援事業



日 程	時 間	事 業 名	内 容	対 象	場 所	予 約	担 当
1/17(水)・20(金)・24(水)・27(金)・31(水)・2/2(木)・7(水)・10(金)	10:00-12:00	あ そ び 場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	発達がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不 要	ほっとくらぶ (377-3522)
1/18(水)・2/3(金)		ほっとする親の会	茶 話 会				

\*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。 \*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

## 今月の表紙

### 男女共同参画事業「スイーツ作り ～親子で楽しくおやつ作り～」

12月18日（日）、保健福祉センターにて、男女共同参画事業「スイーツ作り ～親子で楽しくおやつ作り～」が開催され、7家族15名が参加しました。当日はパンナコッタやチョコレートブラウニーなどクリスマスを意識したおかし3品を完成させました。参加者は協力し合い、楽しそうに料理していました。

