

3 からだの成長

3-1 健康には姿勢が大切!(4分58秒)

内容

校種

単元名

キーワード **からだへの悪い影響 筋肉の発達**
骨格のゆがみ 姿勢チェック



小学校高学年ぐらいになると、日常生活動作の中でいろいろな“くせ”がついてきます。『片足に体重をかける』『足を組む』『頬杖をつく』など、悪い姿勢をさらに悪化させてしまう悪いくせが多くあります。
 悪い姿勢はからだにいろいろな悪い影響を及ぼしてしまうのです。
 背骨が曲がったり、内臓機能を低下させたり、筋肉の発達を妨げたり、肩こりになったり、視力が悪くなったり、その影響はさまざまです。



子どものからだは成長している途中のため、良い姿勢を作るための筋肉が弱かったり、筋肉のバランスに偏りがあるなど、筋肉の発達の問題によって猫背になっている子どもも多くいます。



骨格にゆがみがあると、筋肉もきちんとした状態で発達しないため、良い姿勢をしようとしてもできません。
 骨格の矯正を行いながら、良い姿勢を作るために必要な筋肉をつけていくことで、良い姿勢を身につけることができます。



鏡を見て、自分の姿勢をチェックしてみましょう。
 また、家族や友達に写真を撮ってもらって、自分の姿勢をチェックしてみましょう。
 左右の肩の高さや角度が同じかどうか、横を向いた時に、耳とくるぶしをつないだ線がまっすぐになっているかどうかをチェックしてみましょう。



毎日ストレッチを行うことでも、骨格のゆがみを少しずつ治すことができます。
 また、良い姿勢をつくるためには、寝るときや歩き方も重要です。
 ベットの硬さや枕の高さが本当に自分に合っているかどうか、
 また靴はサイズの合ったものを履いているかどうか、すり減ったものを履いていないか、かかとを踏んだりしていないか、チェックしてみましょう。