



## 今月の保健目標

### 姿勢を正しくしましょう



#### 洋服や靴のサイズは合っていますか？

小さいころから体を動かすことは、その後の成長に欠かせません。お天気の良い日は、戸外遊びや散歩に出かけたりとたくさん体を動かしますので、動きやすい服装やサイズの合った靴(足の大きさより5mm~1cm余裕がある)をはいて登園しましょう。転倒などの思わぬけがの防止にもなります。



#### 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

#### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる



# ほけんだより

第423号 令和5年5月1日 光明第四こども園

新学期が始まって1か月が経ち、多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。今月は連休が増えて生活が乱れがちになりますので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。さて今月は子どもロコモ・正しい姿勢について紹介します。

#### ○こんなお子さんはいませんか？

- ・姿勢が悪く、疲れやすい
  - ・肩こりや腰痛がある
  - ・転んだ時に手が出ず、顔をぶつけてしまう
  - ・床を雑巾がけするとき手で体を支えられず、転んでしまう
  - ・しゃがむのが苦手で和式トイレが使えない
  - ・骨折しやすい
- 現代の子どもは体がかたい、バランスが悪い、反射神経がよくないなどから基本的な動きが出来ない「子どもロコモ」が増えています。



#### ・ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは？

年齢とともに骨折や関節などの「運動器」の働きが衰えて、立つ、歩くといった移動する働きがしにくくなった状態のことを言います。子どもの運動器機能が低下している状態を、「子どもロコモ」といいます。最近では小さいころからゲームで遊ぶ子どもが増えたことや、屋外で安全に遊べる場所が減ったこと、生活が便利になったことで、体を使う機会が少なくなりました。その結果、「子どもロコモ」が増えているのです。

#### ○こんな姿勢になっていませんか？

スマートフォンやゲーム機でインターネットを見たり、ゲームをしたり、またお絵描きや読書をしているときどんな姿勢になっていますか？首を前に曲げて、猫背になっていませんか？代表的な悪い姿勢は、顎が前に出て、猫背になり、立っているときはバランスを取るためにお腹が出ています。



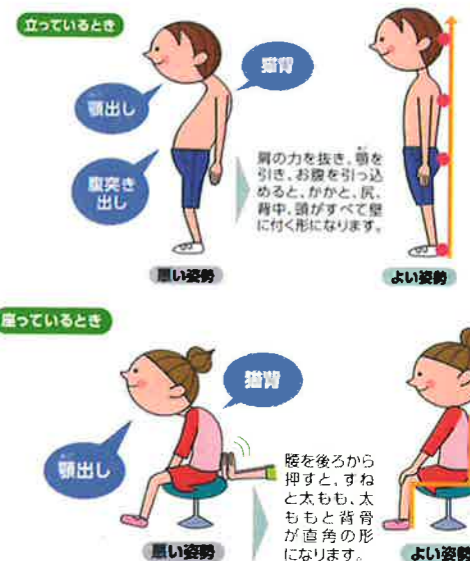
#### 子どもロコモチェック

1つでもできないものがあればロコモかも・・・



1つでもチェックがついた人は改善を目指しましょう。対策のポイントのひとつは、姿勢をよくすることです。

#### ◎良い姿勢を身につけましょう



子どもの運動器機能を改善するポイントは①姿勢のよさ、②肩関節と股関節のやわらかさ③手足と指の関節のやわらかさの3点です。ぜひ子どものうちに、運動器をよい状態に修正しておきましょう。そうすることで健康でケガの少ない生活を送ることができると同時に、大人になってからのロコモも予防し「健康な運動器」という一生の財産を得ることもつながります。親子で取り組んでみてはいかがでしょうか。