

# 10月のほけんだより

令和4年10月3日  
府中市立若松小学校  
校長 小林 力

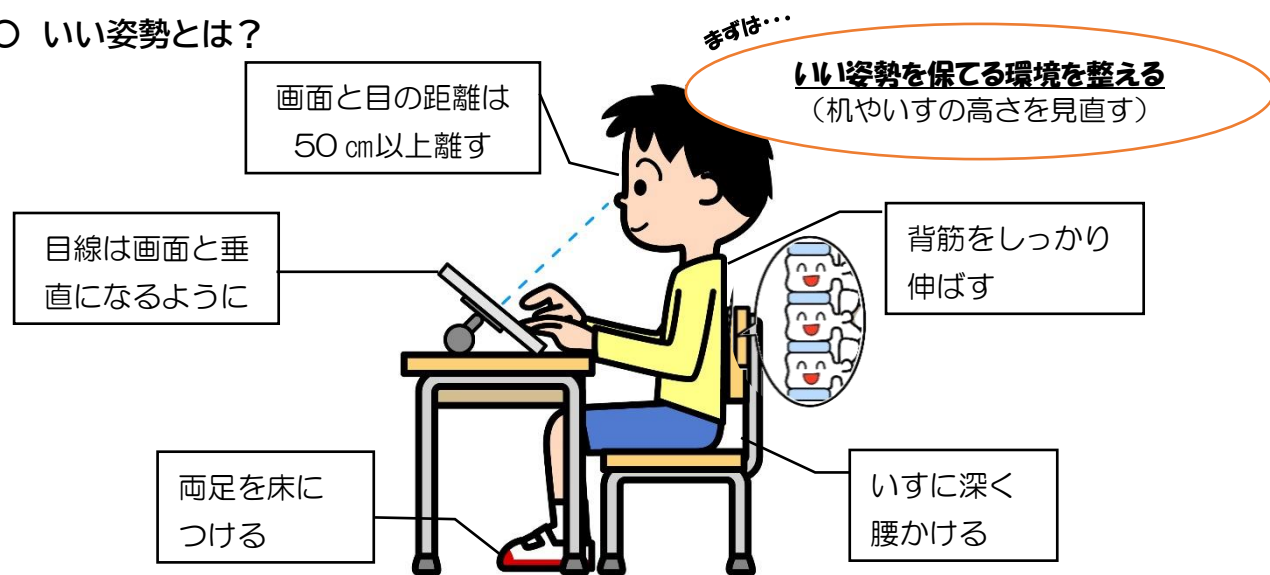


## 姿勢と身体の関係



2学期からタブレットの持ち帰りが本格的に始まりました。学校でも家庭においてもタブレットを使用する時間が増えたことと思います。校内を巡回中、教室内でタブレットを使用している様子をよく見かけますが、タブレットを使用している姿勢が最近気になるようになりました。そこで、今月のほけんだよりは、姿勢についてを取り上げてみました。ほけんだよりをきっかけに、姿勢についてご家庭におかれましてもぜひ、話題にしてみてください。

### ○ いい姿勢とは？



### ○ いい姿勢のメリット

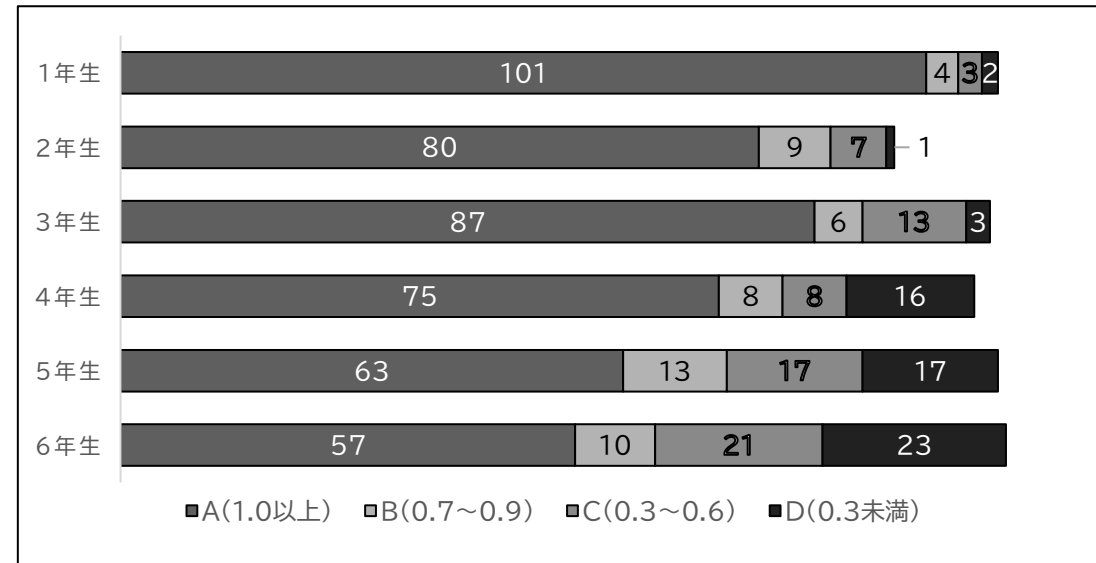
いい姿勢を保つことで、実感できる「身体にいいこと」がたくさんあります。「姿勢を正すと、どんないいことがあるのか」というメリットをお子さんに伝えてみてください。それが分かると、姿勢を意識しやすくなります。

- その1 **運動能力が上がる** ⇨ 目的動作を行うために効率の良い関節の動きがしやすくなる。
- その2 **イライラしにくくなる**  
⇨ 正しい姿勢で深い呼吸ができると副交感神経によってリラックスした状態になる。
- その3 **疲れにくくなる** ⇨ 筋肉の血液循環をよくして疲労物質を溜めにくくする。
- その4 **集中力が上がる** ⇨ 脳の活動が低下してしまうことを防ぐ。
- その5 **身体の不調を予防できる**  
⇨ バランスよく体に負荷がかかり、筋肉を使うことで頭痛、腰痛、肩こりを防ぐ。



10を横に倒すと“眉と目”のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目は、これから一生使っていく自分だけのものです。目の大切さをもう一度考え直し、未来のために今できることをしていくことが大切です。

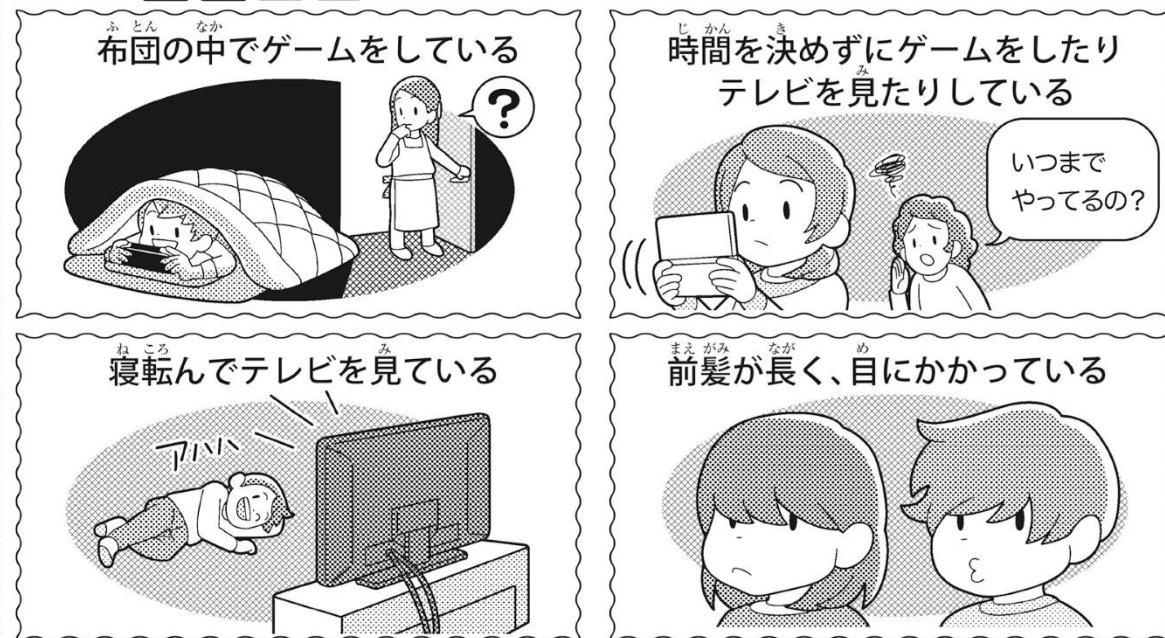
## 若松小 視力検査結果



※グラフ内数字は人数を表しています。

教室のどこからでも黒板がよく見えるためには、A(1.0以上)の視力が必要です。B以下のお子さんで、まだ眼科へ受診していない方は、ぜひ受診をお願いします。※用紙がない方はお声掛けください。

## 視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。