

# えがお通信



R5.11.15  
vol.08 城北小保健室

## 寒くなってきました！

通勤時に見える温度表示が一桁になりました。これからますます季節は冬に向かい、寒さを感じる日が増えていきます。大人も両手をポケットに入れて、背中を丸めたくなくなってきますね。今月は姿勢について考えます。

### ◆姿勢と健康

姿勢が健康に関わっていることは言うまでもありません。座っているときの姿勢について、体の中に目を向けてみると、右のイラストのようなことが起こっています。

#### ◎背骨の様子

頬杖をつくなどして、背中が曲がった状態が続くと、骨と骨の間にある椎間板や軟骨にストレスがかかってしまいます。

#### ◎内臓の様子

前傾姿勢によって、内臓が圧迫され、消化吸収に影響が出る可能性があります。良い姿勢で食べ物の栄養をしっかりと取り込めるといいですね。

#### ◎脳の働き

背骨の中にはたくさんの神経が通っています。その流れが良い姿勢によってスムーズになるとやる気や集中力に繋がります。

### <お願い>

気温が下がり、厚手の服を着ているのはいいのですが、下着にパーカーやジャージの上を直接羽織って終わり、というお子さんも見られます。暖房も入るようになりましたので、気温に合わせて脱ぎ着できるような服装をお願いします。

	良い姿勢のとき	悪い姿勢のとき
背骨の様子		
内臓の様子		
脳の働き		

## 子どもの冬の服装

### インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

### アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

### おすすめはこれ

### 上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やポア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。