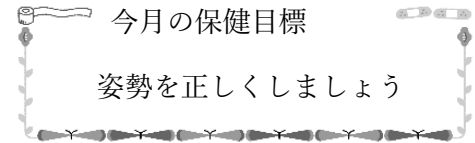




令和 6 年 1 0 月 2 5 日  
江戸川区立小松川小学校保健室



勉強をしているときやゲームやタブレットを使っているときの姿勢が猫背になっていませんか？猫背は肩が凝り、頭痛や目の疲れなどさまざまな不調を引き起こします。原因は頭を支えられないことから起こります。人の頭の重さは体重の約10%で、体重が30kgの人なら約3kg（2ℓペットボトル1.5本分）です。正しい姿勢の時は、背骨、首、肩、背中中の筋肉でしっかりと頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので肩がこるのです。ぜひご家族で姿勢を見合っていただけたらと思います。

**姿勢を確認しよう！**

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと を  
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



今年も風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきます。感染症対策を実施して学校では感染拡大を防いでいきたいと思っています。ご家庭での朝の健康観察にご協力いただくと幸いです。

感染症にかかった場合は医師の証明書を学校へご提出ください。受診の際にお知らせ（感染症）をお持ちいただくと再来診しなくて済む場合がありますので、証明書（感染症）と季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書を保険証や子ども医療証と一緒に保管しておくことをお勧めいたします。