ほけんだより　11月

令和８年１１月６日
東広島市立風早小学校
保健室　大城　史恵



１１月２６日は「いい風呂の日」です。冬の訪れを感じるこの時期、湯船につかると体の中から温まって気持ちがいいですよね。お湯は熱い方が温まるイメージがあるかもしれませんが、実は４２℃以上では体が緊張してしまい、疲れもあまり取れません。おすすめは３８～４０℃です。血管が拡がって体がリラックスし、お風呂から出た後もじんわりと温かさが続きます。夜はゆっくりと湯船につかって１日の疲れを取ってくださいね。

親子のコミュニケーションについて考えてみよう！

ご家庭では、お子さんと普段から楽しく会話をされている方も多いと思います。しかし、「学校での出来事は話してくれるけれど、悩みや困りごとについては聞いたことがないな。」と感じることはありませんか。



もちろん悩みがないこともありますが、子供が一人で抱え込んでいることもあるかもしれません。そんなときは、日頃の会話の仕方を少し振り返ってみるのもよいかもしれません。学校のことや友だちのこと、習い事のことなど、子供の話題はさまざまです。その話を聞いている途中で、「それは違うんじゃない？」「どうしてそうしたの？」と、つい話を止めてしまうことはないでしょうか。

大人にとっては何気ない言葉でも、子供は「否定された」「注意された」と受け取ることがあります。すると、本当に伝えたかった気持ちを話しにくくなってしまうことがあります。



会話の中で大切なのは、まず子供の話を受け止めることです。「そうだったんだね。」「なるほど。」「それでどうなったの？」など、相づちを打ちながら話を聴いてみましょう。子供は安心して話しやすくなり、出来事だけでなく、そのときの気持ちや考えも話してくれることがあります。

保護者の考えを伝えたいときは、子供が話し終わった後がおすすめです。「お母さん（お父さん）はこう思ったけれど、あなたはどう考える？」というように、自分の考えとして伝えることで、子供の思いをさらに引き出しやすくなります。

子供たちは日々さまざまな経験をし、多くのことを感じながら成長しています。話をじっくり聴く時間を大切にすることで、これまで気付かなかったお子さんの一面が見えてくるかもしれません。



ご家庭で気になることや心配なことがありましたら、どうぞ学校へもご相談ください。お子さんの健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思います。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

スマートフォンやゲームなどで長時間体を動かさず、同じ姿勢をとると、無意識のうちに体の一部に負担が集中し、骨格のゆがみにつながってしまいます。また、体を動かす機会が減っているため、筋力が低下し、十分に体を支えられず、姿勢が悪くなってしまうのです。

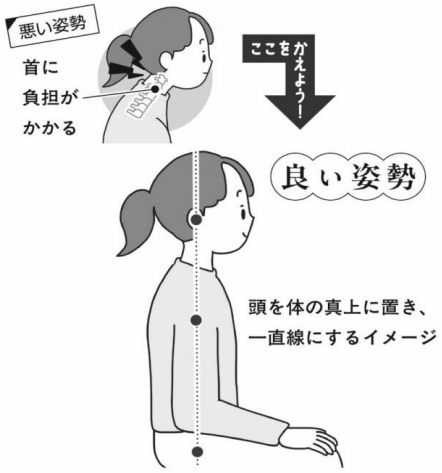
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

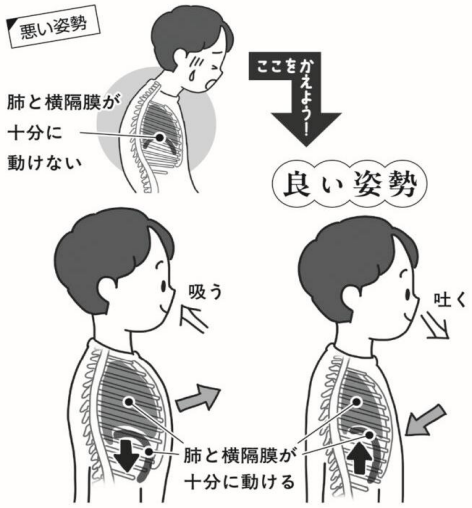
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

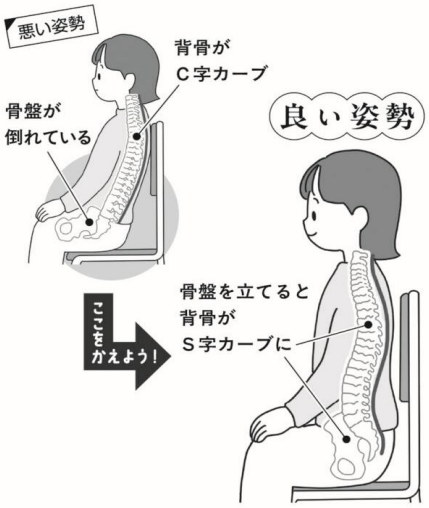
背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

姿勢が悪くなると、様々な身体症状を引き起こします。また、骨盤が歪むなどの影響が出てくると、なかなか良い姿勢を保持することも難しくなってきます。ですが、ほとんどの子供は自分の姿勢が悪いことに気づいていません。周りの大人が意識して、正しい姿勢を習慣化させてあげることが大切です。