

# 校長室からのお知らせ

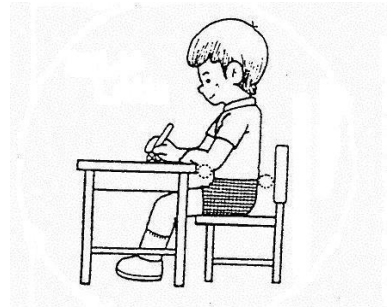
6月26日号 NO.12

岸和田市立浜小学校  
校長 尾野 武志

## 正しい姿勢で座れていますか？

右のイラストは、小学生が勉強するときの正しい姿勢の一つです。いくつかのポイントがあります。

- ①膝はそろえて足の裏を床につける。
- ②背筋をピンと伸ばす。
- ③机とお腹の間は握りこぶし一つ分。
- ④背もたれと背中の間も握りこぶし一つ分。
- ⑤お尻と背中は90度。
- ⑥顎を引いて、二重顎に。



正しい姿勢で座ることを続けると自然と呼吸が深くなり、全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があるそうです。そのため、長時間勉強を続けても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットもあるそうです。また、肩こりや腰痛を防いだり、体のゆがみを改善したり、教科書と目の距離が適度に保たれて目の負担が減り目も疲れにくくなったりするそうです。

逆に、猫背や頬杖、足を組む姿勢はデメリットだらけのようです。猫背は集中力の低下と目の負担が大きくなるそうです。頬杖は驚いたことに顔がゆがむ原因になるそうです。足を組むと背骨や骨盤がゆがむ原因になるそうです。

昔、「親が子どもに身につけさせてあげるべき3つのこと」という内容の本を読んだことがあります。①呼ばれたら返事をする事②履物をそろえる事③腰骨を立てて座ること、と記憶しています。そして、子どもに伝える最良の方法は、3つのことを親が子どもに常に見せることだと書かれていたことも覚えています。私自身ができているかと言われるれば、「すみません。」になりますが、がんばろうと思います。