



みどりっこだよ

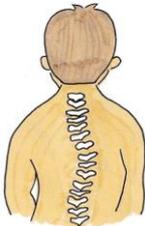
みどりっこは、お子様が病気やケガなどで、保護者の方がご家庭で看病ができない時など、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

正しい姿勢を身につけよう

毎日の生活の中で子どもの姿勢が気になることはありませんか？ゲームをしているときや本を読むとき、食事のときなど、子どもは姿勢が乱れがちです。正しい姿勢で日常生活を過ごせるように意識し、体と脳の健やかな成長を促しましょう。

姿勢が悪いとこんなことが...

背骨や骨盤がゆがんだ状態で筋肉が発達すると、体型もゆがんで育つ。



肺が圧迫されて浅い呼吸しかできず、十分な酸素が取り込めない為、いろいろな、疲れやすくなる。



体が前かがみになると、内臓が圧迫されて食べ物の消化がうまく進まない。



正しい姿勢とは

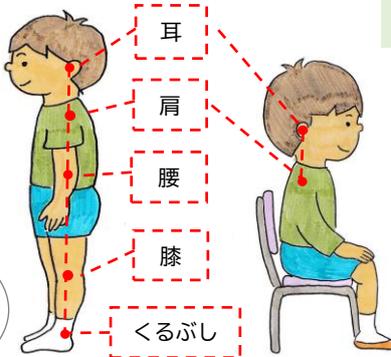
無理に筋肉を使って背筋をピンと伸ばすことではなく、自然とキープしやすい、体に負担のかからない姿勢のことです。

立ったとき

耳の穴、肩、腰、膝、足のくるぶしの前部分を一直線にする。壁を使うと、よい姿勢が分かりやすいです。



頭の上に本を乗せて立ってみるとイメージが付きやすいです。慣れたら、座ったり、動いてみたりするのもおすすめです！



座ったとき

背筋を伸ばして、耳と肩が一直線になるように椅子に深く腰かける。テーブルとの間はこぶし1つ分あける。足が床に届かないときには、箱などを用意して足を安定させる。

足がぶらぶらした状態だと噛む力に15%の差があると言われています！特に離乳食の時期には、赤ちゃんのサイズにあった椅子に座らせてあげましょう。

日常生活でのポイント

●読み聞かせ、お絵描きなど正しい姿勢を意識しながら楽しみましょう。



●室内はなるべく裸足で過ごしましょう。足が鍛えられてしっかりと踏ん張れるようになり、正しい姿勢を保つことができます。

●思い切り体を動かしましょう。全身の筋肉がバランスよく発達し、良い姿勢を維持できるようになります。乳児はハイハイすることで重い頭などを支えて立てるよう全身の筋肉を発達させているので、自由に動けるようになるべく広い場所で過ごせるようにしましょう。幼児はなるべく外遊びを十分にさせましょう。



●叱らない声かけを心がけましょう。よい姿勢を意識させるとき叱らないよう注意しましょう。また、正しい姿勢をとれていたら褒めてあげましょう。お手本となるよう大人がよい姿勢を保つのも大切です。

【文献】

- 1) 子どもの姿勢が気になる！姿勢が悪い原因や簡単にできるポイントとは：保育の引き出し
- 2) 幼児期の習慣づけが大事！姿勢をよくするコツ：Chiiik!
- 3) 正しい姿勢を身につけよう：子育て情報局 原田若子
- 4) 我が子の姿勢が悪い：ベネッセ教育情報サイト
- 5) 「食べる姿勢」2021.5.21：日本離乳食・小児食育学会