

手洗い、うがいをしっかりしましょう！！

インフルエンザ対策としての「手洗い」「うがい」の必要性が、広く浸透しました。手洗いうがいは、普通の風邪予防・細菌などが体内侵入することを防ぐ事にも、とても効果があります。「手洗い」「うがい」はセットで行うことが常識化して来ましたが、時々この順番を間違えて行っている人を見かけることがあります。家の中に雑菌やウイルスを持ち込まないためにも、外から戻って来たらまず「手洗い」です。手に付着した雑菌・ウイルスなどを落としてから「うがい」を行わないと「うがい」をするためのコップや洗面台周辺に、ウイルスが付着し効果的な「うがい」が出来ません。まず手を綺麗にして、それから、口の中を綺麗にします。

正しい姿勢について

近年、幼児の姿勢が悪くなってきているそうです。日常的に悪い姿勢をとっていると、背筋を正す全身の筋肉がアンバランスに発達したり、必要な筋肉が衰えてしまいます。悪い姿勢は骨に影響を与え、自然な形からズれてしまい姿勢の悪化へと繋がります。

子ども・幼児の姿勢が悪くなる原因：寝具

寝具は姿勢に大きく関係しています。布団やベッドが柔らかすぎると、体が沈みこんでしまい、背骨がまがりすぎた状態で寝ることになります。寝返りが自由にしづらくなることに繋がります。硬すぎず柔らかすぎない寝具を使うようにしましょう。

子ども・幼児の姿勢が悪くなる原因：運動不足

正しい姿勢を保つのに、筋力は必要不可欠です。姿勢が悪かったり、猫背だったりするのは、姿勢を保つ筋肉が十分ではない可能性があります。姿勢が悪い人に、正しい姿勢を意識させるだけでもかなりツライと思います。それほど筋肉を使っているということです。

子ども・幼児の姿勢が悪くなる原因：テレビゲームやスマホ

前かがみになったり、猫背な姿勢で行っていることが多いです。背中を丸めた姿勢は背筋が伸びている状態です。背筋は弱い筋肉なので、伸ばした状態を長く続けていると、椎間板に負担がかかり、ゆるみを引き起こしてしまいます。

子ども・幼児の姿勢が悪くなる原因：机や椅子が合っていない

これも、前かがみになる要因の一つです。猫背を続けるとゆるみがおこり、正しい姿勢でいることがツラくなってしまいます。「座った時にかかとが床につき、膝が直角に曲がっている」この状態が最適な高さの椅子になります。出来れば机も子どもの成長に合わせて変えられるものだと良いです。

子ども・幼児の姿勢が悪くなる原因：重いカバン、片側だけに荷物を持つ習慣

これは、体のバランスを崩す原因になります。片側だけに荷物を持つ習慣は、背骨が湾曲した形にゆがむ原因になります。リュックのほうが、両肩に分散されるので良いかもしれません。