11月 ほけんだより

令和８年 11 月５日
江東区立深川小学校
校　　長　　川辺　章絵
主任養護教諭　細小路麻美

１１月の保健目標

姿勢を正そう



～ 「猫背」が引き起こす、呼吸と集中力の意外な関係 ～



お子さんが家で宿題をしている時や、スマートフォン・ゲームを操作している時の「姿勢」が気になったことはありませんか？

「ただの見た目の問題」「だらしなく見えるだけ」と思われがちな猫背ですが、実は呼吸の深さや学習への集中力と密接に結びついていることが近年の研究で分かってきています。

今回は、姿勢がこどもの心身に与える影響とその対策についてご紹介します。

1. 猫背と呼吸の深さ：酸素不足が脳に与える影響

背中が丸まって肩が内側に入り込む（巻き肩になる）と、胸の筋肉が縮んで胸郭（肺を囲む骨組み）の広がりが制限されます。その結果、呼吸が浅く、速くなってしまいます。

呼吸が浅くなると、一度に取り込める酸素の量が減少します。脳は体全体の約 20%もの酸素を消費する組織であるため、酸素が十分に行き届かなくなると、慢性的な「酸欠状態」のようになり、以下のような症状を引き起こしやすくなります。

- 日中の強い眠気や、朝のすっきりしない目覚め
- 疲れやすくなり、体を動かすのを億劫がる
- イライラしやすくなる（自律神経の乱れ）



2. なぜ姿勢が悪いと集中力が続かないのか？

机に向かって 15 分も経たないうちにモゾモゾ動き出したり、頬杖をついたりする行動は、集中力がないのではなく「姿勢を維持する筋力が限界を迎えているサイン」かもしれません。

猫背の姿勢は、頭（体重の約 10%もの重さ）を首や背中の筋肉だけで無理に支えることになります。これにより筋肉が常に緊張して血流が悪くなり、肩こりや頭痛の原因になります。不快感や痛みがあると、ひとは無意識にそこから逃れようとするため、「一つのことにじっくり取り組む集中力（持続力）」が遮断されてしまうのです。

3. ご家庭でできる３つのアプローチ

ポイント	具体的な取り組み方法
①　机と椅子の環境調整	 足の裏がしっかりと床（または足置き台）につくように調整します。骨盤が立ちやすくなり、背すじが自然に伸びます。 机とお腹の間には「こぶし１個分」の隙間を。
②　「深呼吸」の習慣化	宿題を始める前や、休憩時間に「1 分間深呼吸」を取り入れましょう。鼻から吸って、口からゆっくり細く長く吐き出します。脳に新鮮な酸素を送り、リセットさせます。 
③　声かけの工夫	「姿勢を良くしなさい！」と叱るよりも、 「背中に１本の芯が通るとかっこいいね。」 「頭を上から糸で引っ張られるイメージをしてみて。」 「深呼吸して脳にパワーを入れよう」 など、前向きな言葉に変えるとこどもも意識しやすくなります。

こどもの骨や筋肉は柔軟だからこそ、日頃の姿勢のクセが定着しやすい反面、今から意識すればいくらでも改善できます。まずは、ご家族で一緒に深呼吸をすることから始めてみませんか？

●　今年度の学校保健委員会について（予定）　●

学校保健委員会は、以下の２点を目的として、毎年開催しています。

① 本校児童の実態や健康課題を校医・教職員・保護者で把握・共有し、児童の体力と健康の保持増進を図る。
② さまざまな健康課題に適切に対処するため、家庭、地域社会等の教育力の充実を図る。

＜日時＞　令和９年２月３日（水）１３：３０～１４：３０
＜場所＞　本校会議室
＜内容＞



〇定期健康診断結果報告・本校児童の健康課題について

〇各学校医よりお話、保護者との質疑応答

〇講演　**『現代のこどもの歯・口の健康について（仮）』**

講師　本校学校歯科医　北原　佳典　先生（きたはら歯科）

本校保護者の方、どなたでもご参加いただけます！

今からご予定おきいただき、ぜひご参加ください。