

おおきくなあれ 秋号

令和 6 年 11 月
世田谷区子ども・若者部保育課
編集：看護師業務連絡会

正しい姿勢には、メリットがたくさんあります。
からだの基礎が完成するのは5歳～12歳頃といわれているので、
乳児期からバランス力を身につけていき、正しい姿勢が保てるように
していきましょう。



「よい姿勢」がもたらすメリット

背が伸びる

関節の柔軟性がよくなり、
筋肉がつき骨が伸びる

からだの動きがよくなる

関節の柔軟性がよくなり
様々な身体の動かし方を正しく
行うことができる

集中力がつく

気分が安定し、物事にじっくり
取り組むことができる

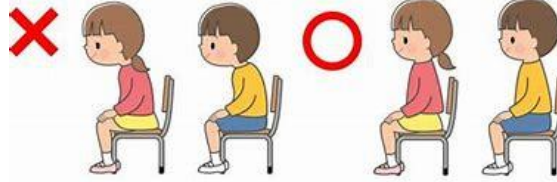
自信がつく

好印象を持たれやすくなり
自信につながる

よい姿勢ができていますか？

猫背座り

肩が丸まり猫背になると
背骨がゆがみやすい

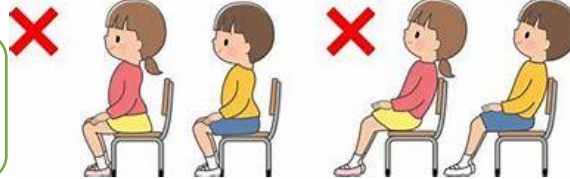


正しい座り方

- 椅子に深く腰掛けている
- 頭が体の真上にある
- 足の裏が地面についている

反り腰座り

腰が反っている状態は腰椎や
筋肉に負担がかかりやすい



すっこけ座り（仙骨座り）

- 腰椎の湾曲を変えてしま
うおそれがある
- 仙骨への負担により腰痛に
なりやすい

子どもはからだが発達途上のため、骨格も筋肉も柔らかい状態です。
そのため遊びを通して体幹が養われ、すぐに姿勢が崩れることがなく、よい姿勢を保
つことができるようになってきます。

ハイハイや手押し車などが体
幹を強くし身体を支え続ける
力を育むことにつながる

姿勢を育てる遊び

ハイハイ



手押し車

ひこうき



ブリッジ

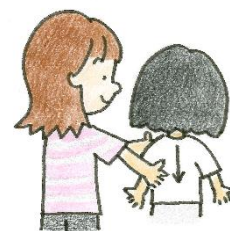


などなど

親子でスキンシップストレッチ



立っている子どもの斜め後ろに
立ったら、片手を子どもの肩に置
き支える



もう片方の手で、子どもの背中を
上から下へ勢いよく10回さする

「おおきなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます

