子どもの姿勢を良くしよう！

ご家庭で何気なく子どもの姿勢を見た時に、「なんだか姿勢が悪いなぁ」と感じられた事はありませんか？

ソファでゲームをしている時、ご飯を食べている時など、様々な場面で椅子に浅く座っていたり背中が丸まっていたり、、、時には頬杖をついている、なんて事ありますよね。

大人は、習慣づいた姿勢を直す事は、なかなか難しいですが、まだ年齢の低い子どものうちから習慣づける事によって、見た目だけではなく、様々なメリットが生まれると言われています。

例えば、文字を書く時も姿勢を正しく座る事はとても大切です。

足を組んだりせず、腰骨を立ててまっすぐに座り、両足をしっかりと床につけて座る事を意識してみて下さい。

正しい姿勢を保つと、集中力が増し、空間認知能力が高まります。

姿勢が悪いと体軸が傾いて、目線も傾いてしまい、そうすると左右の目から入ってきた情報にずれが生じ、脳が左右の情報をまとめる作業が必要となるので、脳が疲れやすくなると言われています。

また、食事の時に正しく座る事によって、内臓がスムーズに働き、消化吸収が良くなったり歯並びや噛み合わせが良くなったりするメリットもあります。

しかし、毎日「姿勢よく！」と注意していると、子どもも疲れてしまいます。

そうならないためにも、姿勢についての声掛けは1日1回くらいにし、「本から少し目を離したら」など、姿勢を正すというより、長時間悪い姿勢で過ごさないようにすると良いですね。