



毎年、この時期になると「また一年が終わるのか」としみじみ思います。1年前の1月号のすくすくだよりで、「1年の抱負を家族で語り、12月に振り返ってみましょう」というような内容の文章を書きました。皆さん、今年の始めに語った抱負は覚えていますか？達成できたでしょうか。この一年でお子さんも大きく成長されたことと思います。ご家族で、この一年を振り返ってみると新たな発見があるかもしれませんね。

さて、寒さも厳しくなってきましたが、寒いとなるべく寒さにふれないように体が丸くなってしまいます。姿勢が悪いといろいろなところに影響します。今月は姿勢について考えてみたいと思います。



## お子さんの姿勢 大丈夫！？

### 背中のおくみ

体をまっすぐに支える背骨の中には、脳とからだ全体をつなぐ大切な神経が入っています。このほか、体重を支えたり、衝撃をやわらげるなど大切な働きがあります。歩いている時・立っている時・椅子に座っている時など様々な場面でお子さんの姿勢を確認し、日常生活で正しい姿勢が身につくようにしましょう。

### 気になる姿勢チェック！

子どもの遊びが、以前に比べ変わってきています。それに伴い、筋肉やバランス感覚が悪くなり、姿勢にも影響しています。

- |                                                                                                                          |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【テレビを見るとき】</b><br>■背中が丸くなっている<br>■横に寝転がって見ている<br>■画面のすぐ近くで見ている<br>■イスの位置とテレビの位置が合わず、体をねじっている<br>■画面の位置が高く、あごが前に突き出ている | <b>【ゲームをするとき】</b><br>■イスやソファに座り、後ろにもたれかかっている<br>■小さなゲームを覗きこむ<br>■床に寝そべてゲームをする |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

当てはまったら要注意！

### 今や肩こりは大人の病気ではありません

姿勢を「まっすぐにしなさいっ！」と注意したところで、子どもが聞けるものではありません。体を動かす機会を沢山作りましょう。本格的なスポーツでなくても、親子でできる簡単な体操で大丈夫。お子さんとコミュニケーションをはかりながら楽しみましょう！！

### 姿勢が良いとこんな良いことがあるよ！

骨格や筋肉が強くなり、しょうぶになる。

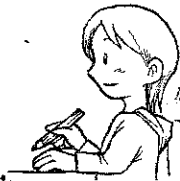
疲れが少なくなり、勉強や作業がよくできる。



内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。

集中力や落ち着きが出てくる。

見た目が美しくなり、無駄な動きが少なくなる。



## 12月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）  
毎週火曜日：3、10、17、24日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）  
毎週木曜日：5、12、19、26日

場所：保健所・保健センター  
（中野町字中原「ほいっぶ」内）  
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けて下さい。



### 母さんへ子宮頸がん健診受けていますか？

出産後、子宮頸がん検診を受けていますか。子宮頸がん・乳がんを患ったり、死亡する女性が増えています。市では検診費用の補助を行っています。がん検診を受ける機会のない方は、是非お申し込みください。

<b>子宮頸がん検診</b> 20歳以上の女性 （2年に1回） <b>乳がん検診</b> 40歳以上の女性 （2年に1回）
------------------------------------------------------------------------------

#### 豊橋市で実施している検診

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ●肺がん検診    | ●胃がん検診    |
| ●大腸がん検診   | ●前立腺がん検診  |
| ●骨粗しょう症検診 | ●眼科検診     |
| ●歯周病検診    | ●肝炎ウイルス検査 |
- ※対象・年齢についてはお問い合わせ下さい

検診票送付：4月下旬～5月中旬（それ以降は申し込みにより発行）  
実施期間：5月～1月  
申し込み：保健所保健センター（ほいっぶ内）  
1階 健康増進課 ☎39-9136

