



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校
No.9
R6. 2.1

WHO よびかけ 「座りすぎはよくない」

『座りすぎ』が体と心の健康によくないため、世界保健機関(WHO)は、子どもたちへ「座りっぱなしの時間を減らそう」とよびかけています。

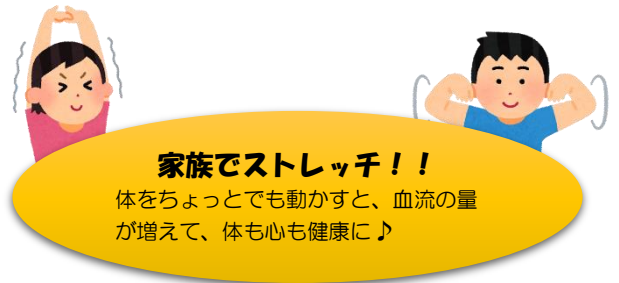
座っている姿勢は、立っているよりもエネルギーを使いません。眠っていないのに寝そべっている時間も含めて、楽な姿勢でいる時間が長いことを「座りすぎ」といっています。大人の場合「1日8時間以上」が「座りすぎ」になるそうです。

座りっぱなしだと、筋肉を使わず代謝が下がります。体内をめぐる血液量も減ります。これらが、様々な病気と関連するだけでなく、脳の血流が減ることによって不安や気分の落ち込みにも関連してくるそうです。

テレビやゲームの画面を1日 2時間以上見ている子は注意

全国の5年生の運動習慣アンケートの結果、「学習以外でテレビやゲームの画面を見る時間」についての質問に男子の63%、女子の56%が「2時間以上」と答えています。

「小学生のスクリーンタイムの長さが、学力の伸びとも関連する」という研究結果もでていて、1日1時間体を動かすことに加えて、座りすぎでないことが大切なようです。



新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日 ☺



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 ☺	8	9	10
11	12	13	14 ☺	15	16	17
18	19	20	21 ☺	22	23	24
25	26	27	28	29		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ☺	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 /31	25	26	27	28	29	30

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。
新地小学校62-2006までご連絡ください。