



## 事務室より (H29 No.4)

文責 山崎理奈

秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋・勉強の秋・・・みなさんはどんな秋にしたいですか？

最近、小学生の腰痛が増えているそうです。その原因はランドセルだとか。

教科書のサイズもB5からAB判に大きくなり、ページ数も2005年には3632ページだったのが2015年には4896ページと35%近く増えています。

大きくて軽いランドセルもありますが、あるテレビ番組ではランドセルに27冊の教科書類が入っており、総重量は5kgもありました。

中学生になると更に教科書は厚くなり、ますます重くなります。我が家の中学2年の娘のカバンを計ってみると軽いときで5kg、一番重いであろう状態で6.8kgでした。運動部の場合これに部活用具が加わり7kg超えに！

清水中学校へはスクールバスで登下校しますが、これが徒歩だと考えるとゾッとしますね。

小学生の小さな体で5kgのランドセルを背負って通学するのは大変です。登校だけでエネルギー切れにならないよう『早寝・早起き・朝ごはん』で体づくりをするのは大事ですね。また、日頃から外遊びで体を鍛えるのもいいかもしれませんね。

ランドセルが体に密着していないと首や腰の骨に悪影響が出るそうです。成長に合わせてストラップの長さを調整することが必要です。一度ストラップが合っているかどうかチェックしてみてくださいはいかがでしょうか♪  
長時間のスマホやゲームによる姿勢の悪化も原因のひとつです。気をつけましょう!!

