

# 健康 ぷらざ

## ランドセルが重い!

— 体への負担を軽くする工夫をしよう —

東京慈恵会医科大学附属第三病院整形外科 教授 大谷 卓也

企画：  
日本医師会

No. 553

### 重いランドセルが 子どもの心身に及ぼす影響

小学校では教科書のページ数が年々増えています。また、インターネットを活用した学習がコロナ禍でさらに普及し、タブレットなどの電子機器を持ち歩くようになり、子どもの通学時の持ち物は重くなる一方です。

重いランドセルを長時間背負って通学すると、肩の痛みや肩こりを引き起こす原因となるほか、腰や首など背骨(脊椎)にもダメージを与える可能性があります。まだ十分に筋肉ができていない小さな体に負担をかけるだけでなく、通学が憂鬱になるなどの心理面に影響を及ぼすことも心配されています。

### できれば荷物を軽くしたい

最善策は荷物を軽くすることです。文部科学省では平成30年に、各都道府県教育委員会などに向けて、児童の持ち物の重さや量に配慮するよう通達を出し、家庭で使用しない教材は学校に置いて帰ることや、特定の日に持ち物が集中しないよう分けて運ぶことなど、さまざまな工夫を紹介しています。しかし現実には、多くの子どもたちが重いランドセルを背負っています。



### 体への負担を軽くする工夫

重量は同じでも、少しでも体への負担を軽くする荷物の入れ方や背負い方の工夫を紹介します。ランドセルの重さに負けないで、楽しく通学できると良いですね。

軽いランドセルを選ぶ。牛革や人工皮革のほか、ナイロン製などもあるので、素材も考慮する。

可能なら、ランドセル以外のバックパック(リュックなど)も検討する。

荷物をランドセルの背中に近い側に入れて動かないように固定すると、重さを感じにくくなる。

肩ベルトの長さを調整し、ランドセルが背中にぴったりつくようにすると、歩きやすい。

胸用ベルトを利用して、肩や背中だけではなく、胸でも重さを支えるようにして、重さを分散する。

腰用ベルトを利用すると、腰にも重さが分散するうえ、ランドセルが安定する。

