

学校保健委員会だより

平成 28 年 6 月 15 日
PTA 学校保健委員会

第1回 学校保健委員会

【バランスの取れた姿勢を意識しよう】

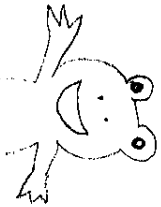
6/2(木)英語ルーム
校医、歯科校医、薬剤師の先生方、PTA保健委員、児童保健委員、職員など約50名が参加し、開催しました。

<ねらい>

- ・健康であることは、バランスの取れた姿勢を続けることが重要であると理解する。
- ・バランスの取れた姿勢を続けるために、自分の実態を知り、生活を見直し改善していこうとする意欲を高める。

<議題設定の理由>

現代の子供たちは運動不足による体力・運動能力の低下や、運動のし過ぎによるスポーツ障害などの二極化が深刻な問題となっています。H28年4月より実施された「運動器検診」、本校で実施している「元氣アツク六郷」の結果から「体のバランス」に注目し、将来の病氣やけがを防ぐためにも、バランスの取れた姿勢を意識した対策を考え、全校で実践できるようにこのテーマを設定しました。

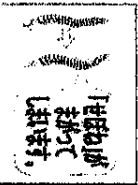


「運動器検診」でチェックの多かった項目

- ・運動機能のチェック
(バランスと柔軟性)
しゃがみこみ途中で止まらず最後までできる
かかとが上がない・後方転倒しない
- ・脊柱側弯症
立った姿勢で後ろから見て肩の高さや肩甲骨の高さ
ウエストラインに左右差がある

高学年になるにつれて多くなる

- ★ ギョツ ペタ ピン で正しい姿勢
学校だけでなく家でも意識しよう
長時間続けられるようにしよう



- ★ ほねほねトンヤツ
頬杖・寝転んでテレビ・背中を丸めてゲームなど
問題のある姿勢で、背骨がゆがむことが、一目でわかる

- ★ 正しい歩き方

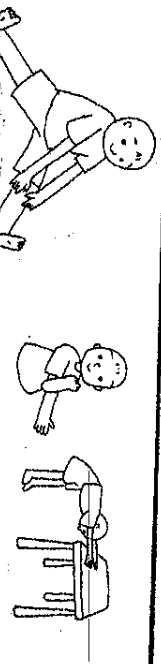
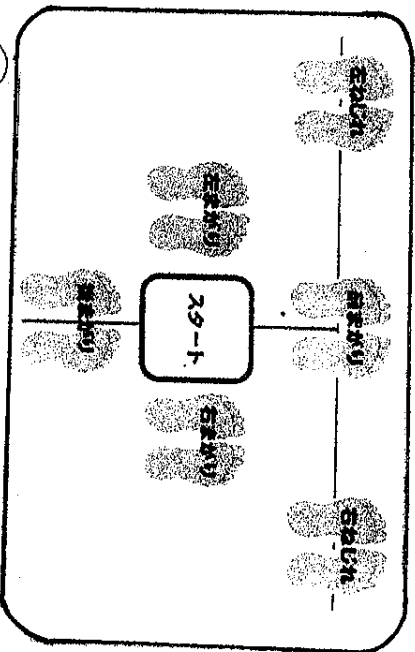
1. 背筋を伸ばしてかかとから着地する
2. つま先は、まっすぐ
3. 視線は、10メートルくらい先を見る



P

「体のゆがみチェック」をして、自分や家族の体がゆがんでいるかチェックしてみましょう。

- ① 立つ位置(下図スタート)を決め、目を閉じ、その場で50回足踏みする。
- ② 目を開け、スタート位置から、前後左右、斜めにずれたかを確認し下図に当てはめる。



みなさんは、どれだけのスタート位置からずれましょ。なめには、全くずれなかった人もいます。でも、少しずれませんか。今回、体のゆがみチェックに気がついた人はもちろん、体のゆがみチェックほとんどなかった人にも、ねえ、体操があります。それは、「**コモ体操**」です。「コモ体操」を日々の生活に取り入れて、しなやかな筋力、バランス能力を身に付けて、健康な体を維持していきましょう。

校医の先生のお話



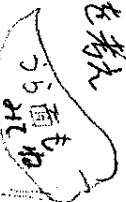
◇ 柏木先生

運動不足の人は体の運動機能が落ちているので運動をたくさんして体のバランスを良くしよう。運動過多の人はひじ、かたなども痛めてしまうスポーツ障害などの問題を早期発見し故障を防ぐようにしよう。それをきっかけに感じをもつて取り組んでいくことが大事です。

歯のかみ合わせも姿勢に影響があるので左右対象にかむことを習慣づけてほしい。また歯の動きを考えた姿勢をよくしてかんてほしい。

◇ 小畑先生

体のゆがみチェックなどで自分の弱いところをみつけ補いながら正しい姿勢で生活していけたら良いと思う。



家族の人と
一緒に
フット!

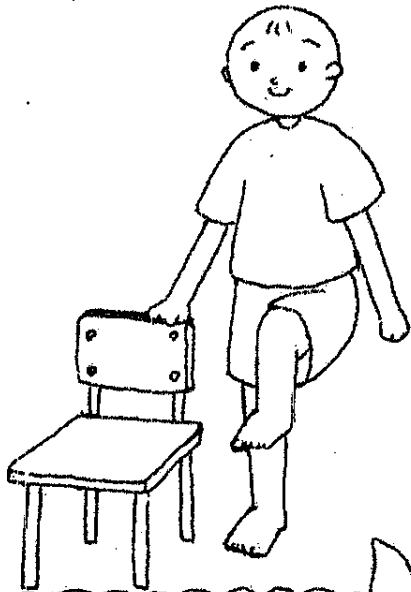


子ども口コモ体操



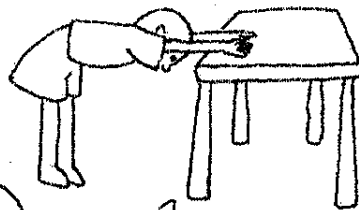
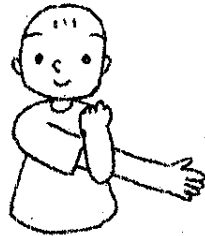
けがをしないように
気をつけようね

片足立ち



片足をかかしく上げて 30 秒間保ちます。
左右両方行います。
イスやテーブルなどにつかまらしましょう。

肩のストレッチ



(1) もう一方の手を使って腕を
反対側へストレッチします。
左右交互に 10 秒を 3 回ずつ行いましょう。

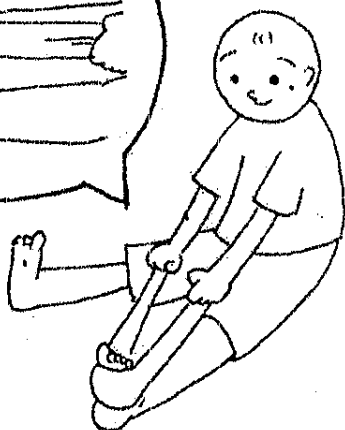
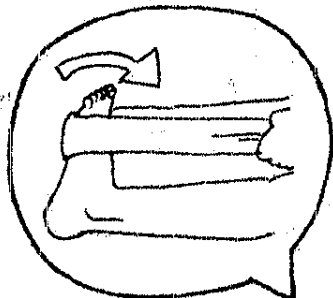
(2) テーブルを使って両腕を
ストレッチします。
10 秒を 3 回ずつ行いましょう。

お尻のストレッチ



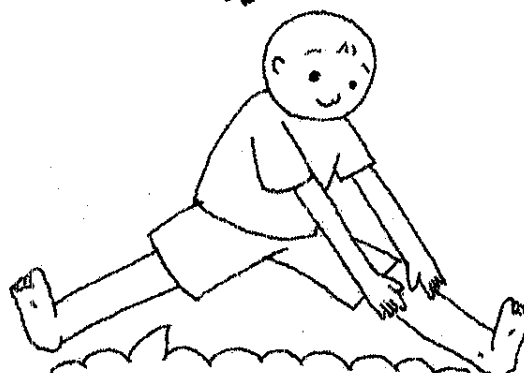
片足は伸ばしておき、
片方の膝を抱えるように伸ばします。
左右交互に 10 秒を 3 回ずつ行いましょう。

ふくらはぎのストレッチ



片方のつま先にタオルをかけて、
手前に引いて伸ばします。
左右交互に 10 秒を 3 回ずつ行いましょう。

ももの裏のストレッチ



膝をしっかり伸ばした状態で体を、
足先に向かって倒します。
左右交互に 10 秒を 3 回ずつ行いましょう。