

学校保健委員会だより

平成 28 年 10 月 14 日
PTA 学校保健委員会

第2回 拡大学校保健委員会

【姿勢と運動機能との関係】

平成28年10月6日(木)、本校体育館にて、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、5, 6年生児童及び教職員、PTA 保健委員、保護者が参加し、高崎健康福祉大学 理学療法学科教授 吉田 剛先生にご講演頂きました。

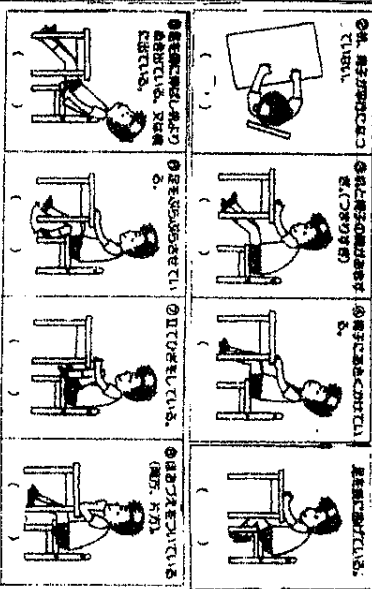
〈ねらい〉

- ・姿勢と病気やスポーツ障害等の関係を理解し、よい姿勢は栄養・運動・睡眠が重要であることに気づき、健康的な生活を送る意識を高める。
- ・よい姿勢を保つために必要な知識を深め、継続することの大切さを全校児童に伝える。

(日本の子供の現状と問題点)

- ・日本人の身長や足の長さはかなり伸びた。
→食生活の西洋化でタンパク質の摂取が増えた。
- ・日本の水は軟水。
→硬水よりミネラルなどが少なく、骨成長には不利。
- ・成長に必要なのは、睡眠(生活リズム)・食生活・運動の3本柱。
→日本人は、成長期が早く始まり遅い。
- ・子供の頃から姿勢が悪い、外で遊ばない、色々な運動をする機会が少なく、食べる物も好き嫌いが強く偏っている。
- ・体幹筋を使わない抗重力姿勢が多い。→ほおづえをつく、関節にもたれる。

授業中の姿勢チェックシート



★姿勢が悪くなるのは、7歳前後

長時間の勉強等で体を丸める体勢が多い。

★長時間ゲームをする子供の低年齢化

あご出し、猫背姿勢になる時期が早くなっている。

＜姿勢が悪いとどんな影響があるの！？＞

- ・成績が低下する(集中力が低下するため)
- ・スポーツが上手にならない(体幹や手足の筋力が弱くフォームが悪く疲れやすい)
- ・スタイルが良い人にならない(猫背・胸郭変形)
- ・あちこち痛い人になる(肩こり・腰痛・膝痛・頭痛)
- ・バランスが悪い(浮き指)
- ・口が開かない、きちんと噛めない(顎関節症)
- ・視力低下
- ・骨が変形する

★姿勢改善のための工夫(座位で)★

- 時々骨盤を立てる(前、後傾を繰り返す)
- 拳手をする時できれば両手で高く上げる、あるいは片手で交互に高く上げる
- 顎を引き胸につけるように引きつける
- 座骨支持部を意識し、前・左右へ体重をかける
- 深呼吸をする時、腹部を凹ませるようにする
- 深呼吸をする時、腹部を横に膨らませる
- 大きな声で返事させる など

このような動作が10から15分おきに入るようにする



児童保健委員の感想

お話を聞いて自分の姿勢が悪いことに気がついた。教えてもらったことを日常生活や授業の中で活かして、良い姿勢をつくっていきたい。

校医の先生のお話

- ◆柏木先生 姿勢が悪くならないように、特に子供たちは体を作る時期なので外遊び等を通して体力をつけてほしいと思う。
- ◆茂木先生 悪い姿勢の方が楽なので普段そういう姿勢になりがちだが、いろいろな場面で姿勢を意識して過ごしてみればどうだろうか。
- ◆廣神先生 姿勢のバランスが取れているとケガも減るのでいつも姿勢を意識してほしい。
- ◆小畑先生 悪い姿勢を思い出し、良い姿勢を繰り返しやって身につけてほしい。