

学校保健委員会だより

平成28年12月6日
PTA学校保健委員会

第3回 地域合同学校保健委員会

《日時》 平成28年12月8日(木) 15:10～16:10
《会場》 北部小学校 体育館
《参加者》 北部・六郷・長野小児童保健委員、長野郷中生徒保健委員、各学校職員、PTA保健委員、学校医、他

★参加者が8班に分かれ、グループ討論が行われました★

《議題》『良い姿勢と健康 ～体幹を鍛えて、体もち元氣いっぱい～』

《ねらい》 良い姿勢が、身体的・精神的・体力的にも良い影響を及ぼすことをしり、健康意識を高めるとともに、健康的な生活態度の形成を促す。

《議題設定の理由》

日常の身体活動量が不十分であり、屋外遊び(スポーツ)の減少・運動しない児童の増加に加え、姿勢を正しく維持できない状況があることをかんがみ、その改善に迫ることにした。



【1】各学校で事前に行われた「良い姿勢に関するアンケート」集計結果の報告

★姿勢との関係がみられた項目★

＜北部小＞

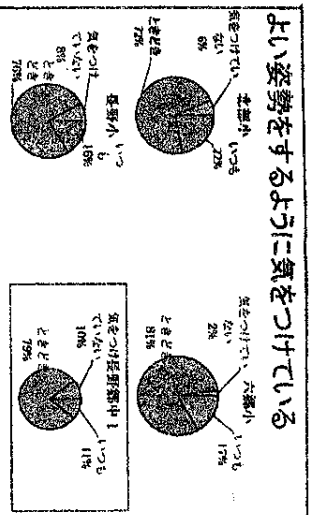
- ・運動量
- ・目が覚める
- ・1日3食きちんと食べる
- ・毎日1回は外で体を動かす
- ・体育以外でスポーツをしている
- ・ゲームは1日30分以内だ

＜六郷小＞

- ・運動量
- ・嫌いなものも我慢して食べる
- ・毎日1回は外で体を動かす
- ・体育以外でスポーツをしている
- ・ゲームは1日30分以内だ

＜長野郷中＞

- ・運動量、気分不良、肩こり
- ・テストや勉強が苦になる
- ・学校に行きたくないと思うことがある
- ・宿題は嫌でも最後までやる
- ・1日3食食事をする
- ・嫌いなものも我慢して食べる
- ・毎日1回は外で体を動かす
- ・ゲームは1日30分以内だ



よい姿勢をするように気をつけている

姿勢にいつも気をつけている人は...

- ①頭痛や肩こりがおこりにくい
- ②「苦しくてじっとがまんする」や、「嫌いなものもがまんして食べる」など、がまんする場面でがんばることができる
- ③毎日1回は外で体を動かすようにしている
- ④テレビを含む動画は決められた時間内で見るようにしている
- ⑤ゲームは1日30分以内



【2】各学校の姿勢についての取り組みを発表

＜長野小＞

- ①全校で「グー、ベタ、ピン」...机とお腹はズニ一つ分あける。足は床に平ら。腰背はピンと立てる。
- ②さわやかカードでチェック...起きた時刻、寝た時刻、姿勢よく過ごせたか、などをチェック。

＜六郷小＞

- 「バランスの取れた姿勢をしよう」...自分の体のバランスを体験して確認した。
- 「姿勢と運動機能との関係」...偉大の吉田先生を講師として、体のバランスを意識する大切さを学んだ。

＜元都小＞

- ①授業の始まりと終わりのあいさつをきちんとする。
- ②生活習慣チェック「健康生活の記録」で、姿勢に気を付けて過ごせたかどうか記録する。

＜長野郷中＞

- ①正しい姿勢で授業を受ける。
- ②競技力向上のための体操トレーニング...体操・音楽・図画・姿勢を維持し支える「体の幹」運動を生み出す土台であり軸となる

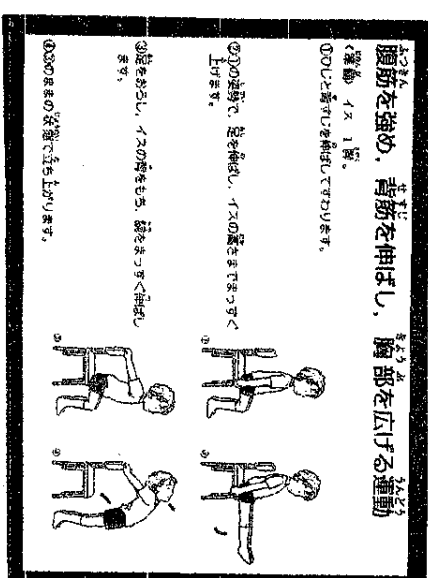
みんなが「良い姿勢をつづけていく」ために

●普段の生活の中でどんな事に気をつけてらうかい●

『話し合いの結果』

- ・姿勢の悪い人を皆で注意し合う。
- ・体幹をきたえる。
- ・背すじを伸ばす。
- ・自分にあった机、イスを使う。
- ・足を組まない。
- ・机に目を近づけすぎない。
- ・良い姿勢のホスターをしよう

—— 1本幹トレーニングをする ——



保護者からの意見

子供の姿勢が気になる時は？

- ・食事中。テレビを見ている時。
- ・ゲームをしている時。本を読んでいる時。
- ・勉強をしている時。歩き方。



⇒ 良い姿勢を続けていくには

- ・どんな事を気をつけたら良いか？
- ★ 気がついた時に声をかける
- ★ 運動中に積極的に取り組む
- ★ 正座をする

北部小学校医の先生のお話

姿勢を良くするには体をきたえること！子供の頃の生活習慣でその後が「決まってしまう。小学校時代以外で「遊び」筋肉をきたえると自然に姿勢が良くなります。

八木先生

字を書く時に背中が丸くなりやすい。そうすると「あぐら」の形が「悪くなり口が空いてしまう、鼻呼吸から口呼吸になりがちです。自分で意識して注意しましょう。

佐藤先生

姿勢が悪いと「あぐら」の形が「悪くなり口が空いてしまう、鼻呼吸から口呼吸になりがちです。自分で意識して注意して姿勢を良くし、印象も良くなるよう気を付けましょう。