

家族すこやか会議だより

No 3

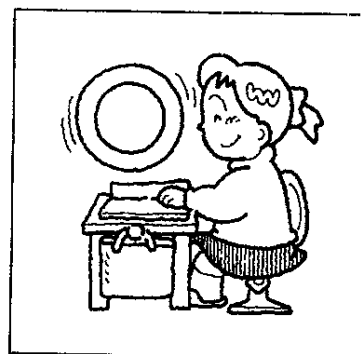
六郷小 保健部

第3回の学校保健委員会だよりをともに「家族すこやか会議」を開いていただきありがとうございました。今回は、地域合同学校保健委員会と称し、長野郷中学校に通う小中学校の児童・生徒が集合し「よい姿勢と健康」について各校の取組の様子やグループで話し合った結果を発表しました。

皆さんには、普段の生活の中でよい姿勢を続けていくために気をつけることについて「家族すこやか会議」をお願いし、提出してくださった内容（115枚）が届きましたので、主なものを紹介させていただきます。

普段の生活の中でよい姿勢を続けていくために気をつけること

- 今までの自分たちの姿勢を振り返り、その後、どのようにしてよい姿勢に変えていけばよいかを決めてやる。
- 姿勢が悪いことに気づいた時に、気づいた人が声を掛ける。
- 姿勢を良くしようとする意識が必要で、立ったり座ったりしている時に何を意識すれば良いかを考えて実際にやってみる。
- 以前、配られた姿勢体操を参考にストレッチをし柔軟性を高める。
- ご飯を食べる時に、食事のマナーに気をつけて食べると姿勢が良くなる。
- たまには鏡を見て、自分の姿勢を正す。



家族すこやか会議を開いての感想

- 家族すこやか会議を開いて、自分でわかりにくいこともお互いに声を掛け合えば、気づいて直せるし、意識する機会になる。これらのことを、家族の健康に生かしたい。
- お母さんやお姉ちゃんが意見を出してくれたので、とても話しやすい。
- 普段意識してしっかりと姿勢を1日1回確認するというルールを決めたので、今後も気をつけたいと思う。
- 家族全員で話し合う事で、家族すこやか会議を開いて、改めて姿勢を直そうと思う。
- 家族で話し合う機会など作れないので、こういうところから会話が始まっていくと思うので、とても良いと思う。
- 家族すこやか会議を開いて、よい姿勢を続けるためにはどうすればよいか考えた事を、今日参加していない父にも伝えたいと思う。
- 健康になるために、気をつけたい姿勢について話し合い意識して生活することの大切さを確認できた。



1年から6年生までの全学年で「家族すこやか会議」を開いてくださいました。「家族すこやか会議」が、家族のコミュニケーションを図るよい機会となっていることがわかり、とても嬉しく、そして、お忙しい中に時間を確保していただいた皆様に大変感謝しております。

2月に第4回学校保健委員会がありますので、よろしくお願いいたします。