

## だい かいがっこうほけんいいんかい 第2回学校保健委員会

### じぶん しせい みなお からだ 自分の姿勢を見直そう～けがをしない身体へ～

がつ にち もく がっこうほけんいいんかい こんかい ほけんいいんかい はつびょう あと はん はな あ  
2月5日(木)に学校保健委員会がありました。今回は、保健委員会の発表の後、えみなご班で話し合いをし  
ました。その時の様子を紹介します。

#### ほけんいいんかい はつびょう 保健委員会の発表

あし うら ゆか せなか まる ある まわ  
足の裏を床にピタツとついていないと、バランスがとりにくいこと、背中を丸めて歩いていると、周りがよく  
み 見えなこと、からだ なか はしら うで ゆびさき うご  
体の中の柱がななめになっていると、腕や指先が動かしにくいことなど姿勢が悪いとけがをし  
やすいことを劇で発表しました。役になりきって堂々とした発表でした。

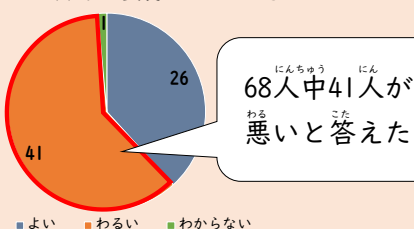


「廊下は歩く」「周りをよく見る」ことを  
呼びかけたのにどうして下条小のけが  
が増えてしまったのかな？

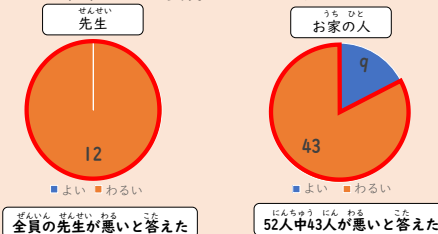
それは、姿勢が悪いとけが  
をしやすいからだ！

つぎ がつ おこな しせい けっか はつびょう  
次に、1月に行った姿勢アンケートの結果を発表しました。

自分の姿勢はよいと思いますか？

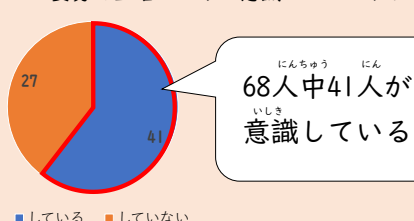


下条っ子の姿勢はよいと思いますか？



約6割の子が自分の姿勢が  
悪いと答え、先生や保護者も  
多くの人が下条っ子の姿勢が  
悪いと答えました。

よい姿勢で生活しようと意識していますか？



約6割の子がよい姿勢で生活しようと意識していると  
答えました。しかし、先生や保護者からは「姿勢について注意して  
も直らない」「注意したら直すがすぐに崩れてしまう」という意見  
がたくさんありました。

## えみなご班での話し合い

保健委員会の発表を聞いて、①アンケート結果からわかったこと②姿勢をよくするために自分たちができることについて話し合いをしました。どの班も、高学年が中心となって活発に話し合いをすることができました。

**1班**

**①アンケートからわかったこと**

- 姿勢が悪い人が半数以上いる
- 意識している人はいるが姿勢が悪い
- 先生やお家の人は姿勢が悪いと思っている

**②自分たちができること**

- 30分に一回自分の姿勢を見直す
- 意識するときに、背中をのびすことをいします。
- お風呂の後にストレッチをする。

**4班**

**①アンケートからわかったこと**

- 姿勢が悪いことを自覚している人が多い
- 姿勢が悪い人が多い
- 先生たちはよく見ている

**②自分たちができること**

- 常に意識する
- ↑  
このために  
・背もたれを使わない  
・いすの位置を遠くする  
・トレーニングをする  
・記録をとる  
・動画をとる

**5班**

**①アンケートからわかったこと**

- 気を付けていてもすぐしっぺが悪くなってしまう
- まわりから見ても姿勢が悪い

**②自分たちができること**

- 家で自分とつくえの間にクッションを入れる
- ・マタヒートンリスコツを意識する
- ・一人一人が意識する
- ・いきなりしななくてしなやかにやる
- ・まずは一週間
- ・ねこせにならないようにする



保護者の方からも「家でも姿勢について注意していきたい」「スマホが普及し、姿勢は子どもから大人まで問題になっている。子どものころから意識することは大切だと思う」などの感想をいただきました。

最後に、校長先生から姿勢の合言葉「グー・ペタ・ピン」について教えてくださいました。一人一人が合言葉を意識して生活してほしいです。



## ふかえ 振り返し

- 姿勢がけがのもとになることを知らなかったからこれからは、足を組まないように気をつけます。
- 「グー・ペタ・ピン」をきちんと猫背にならないことと、ほおづえをしないことを意識したいです。
- みんなで注意し合って姿勢をよくしたり、10分ごとに自分で気づいて姿勢を直したいです。
- 意識していてもできていないことを知りました。10分に1回は直すようにしたいと思いました。
- 私は、猫背になってしまうときが結構あるので、ストレッチやしっかり意識して猫背を直したいです。
- 一番は自分の姿勢を知ることが大切だと思うので、動画を撮り、一度見てみようと思いました。