



R8.2.13

とよはししりつげじょうしうがこう ほけんしつ
豊橋市立下条小学校 保健室
ほけんだより No.16

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～

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 はっぴょう
保健委員会の発表

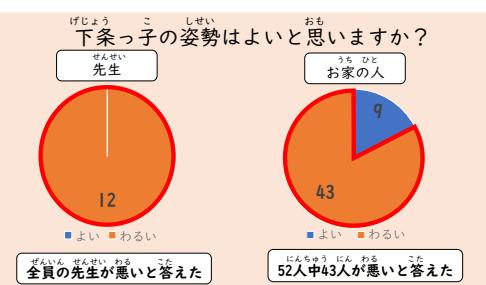
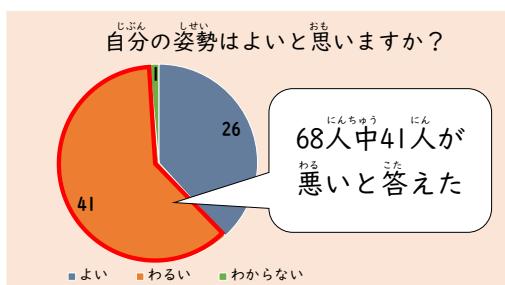
足の裏を床にピタッとついていないと、バランスがとりにくいこと、背中を丸めて歩いていると、周りがよく見えないこと、体の中の柱がななめになっていると、腕や指先が動かしにくいことなど姿勢が悪いとけがをしやすいことを劇で発表しました。役になりきって堂々とした発表でした。



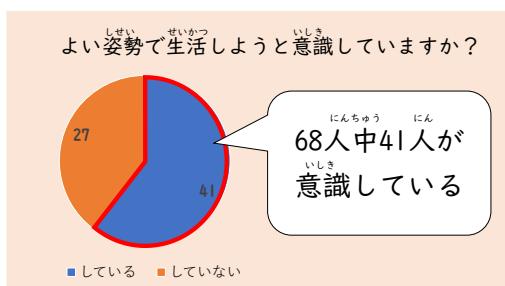
「廊下は歩く」「周りをよく見る」ことを呼びかけたのにどうして下条小のけがが増えてしまったのかな？

それは、姿勢が悪いとけがをしやすいからだ！

次に、1月に行なった姿勢アンケートの結果を発表しました。



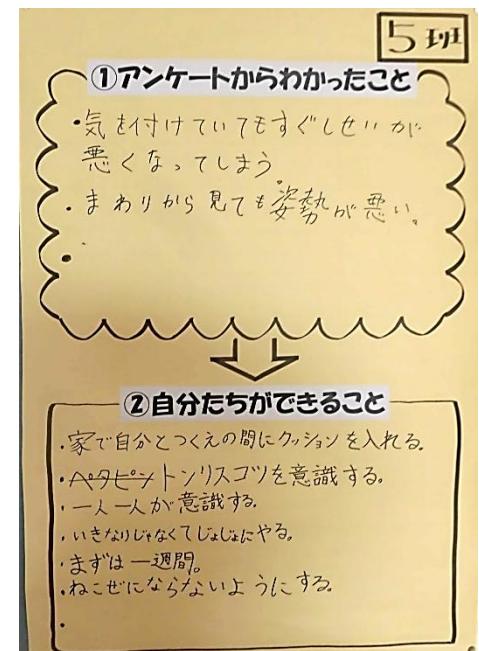
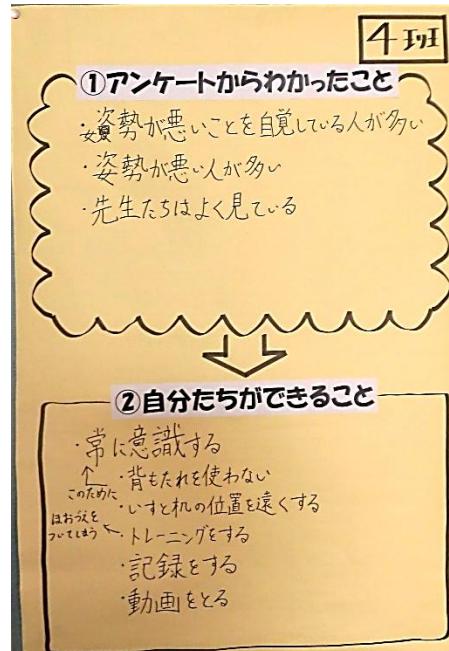
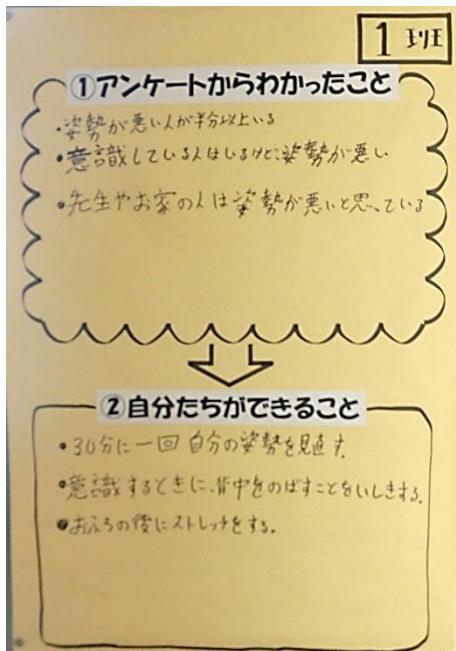
約6割の子が自分の姿勢が悪いと答え、先生や保護者も多くの人が下条っ子の姿勢が悪いと答えました。



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ららない」「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。



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」について教えていただきました。一人一人が合言葉を意識して生活してほしいです。



振り返り

- ・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」をきちんとして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。