

SMILE



ほけんだより
すまいる No.25

令和4年3月1日(火)
賀茂小学校 保健室

3月の保健目標 健康生活をふりかえろう

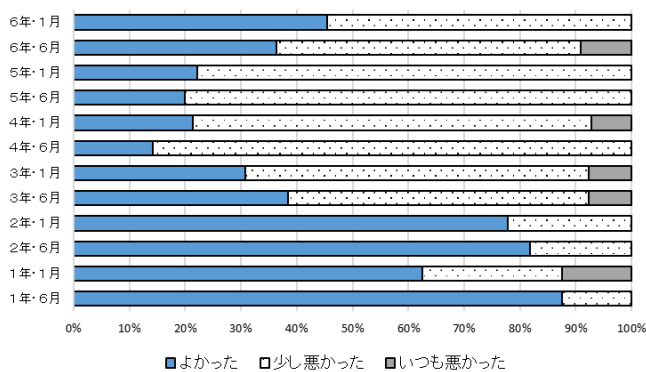
今年度の保健の重点目標は「体幹きたえて 姿勢ばっちり さすが賀茂っ子!!」でした。5月の「学校保健委員会」では、講師の神谷秀明先生に、自分の姿勢がどうなのかを客観的に知る方法などを教えていただきました。

これを受けて、保健委員会では、よい姿勢(座位)で学校生活を送ってもらえるようにいろいろと企画し取り組みました。「よい姿勢がとれていたで賞」では学年間で競い合いながら定着をめざしました。その後は、毎週月曜日の朝一番にある「読書タイム」の時間の姿勢がよくなるように放送を使って活動をしました。3学期に入ってから1・2年生に「姿勢ペンダント」をプレゼントし活用してもらいました。

3回目の「チャレンジメディアウイーク」にあわせて、これら一年の活動の「振り返り」をしました。結果は、下のグラフの通りです。

みなさんに聞いた

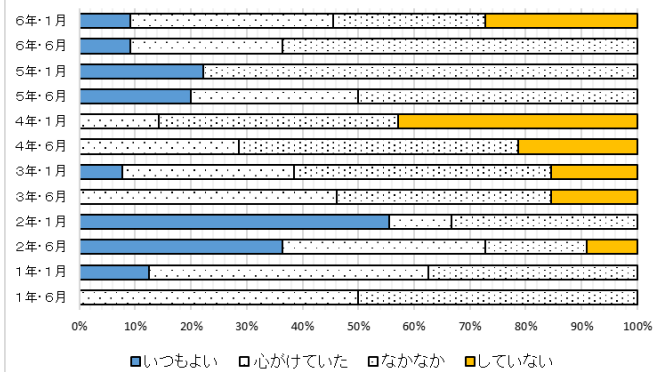
メディアにふれていたときの姿勢は?



4年生以上の高学年は、低学年の姿勢と比べると「よい姿勢」とはいえませんが、「よかった」と答えた人が多くなりました。

おうちの人に聞いた

メディアにふれていたときのみんなの姿勢は?



低学年が「いつもよい姿勢でふれていた」が増えました。ただ、「意識していない」の割合は、3年生で変わらず、4・6年生では増えてしまいました。

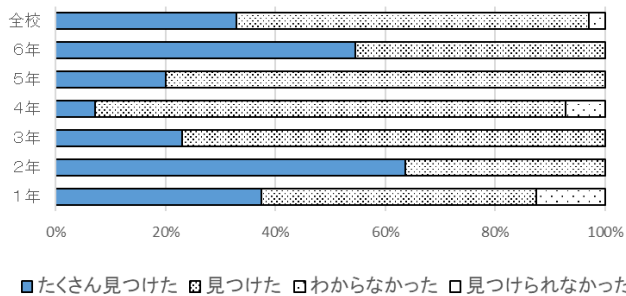
この重点目標のねらいの中には、「体幹をきたえるための運動を継続的に実施することができる」がありました。神谷先生に教えていただいたストレッチの中から、自分が「やりたい」運動を見つけ、その運動を継続していくことで体幹が鍛えられ、最終目標の「よい姿勢」につなげることも大切だったのですが、「よい姿勢」の活動が多くなってしまいました。

そこで、4年度も同じテーマで進めていきたいと考えています。裏面には、5月の学校保健委員会の振り返りをもう一度載せました。「ストレッチ・運動・体幹」について考えてみましょう。

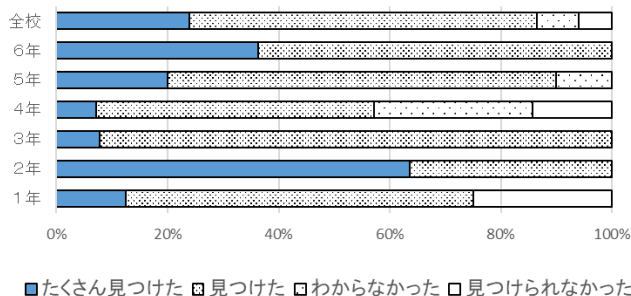
がっこう ほけん いんかい ほうこく 学校保健委員会の報告

— 振り返りから —

続けていきたい運動は見つかりましたか



おうちの人と一緒にやりたい運動は見つかりましたか



「わからなかった・見つけることができなかった」人は、下の表を参考に思い出してみてください。

- ① ストリームライン
- ② 柔軟
- ③ 背中で腕組
- ④ アキレス腱のばし
- ⑤ 縄跳び

背中が丸まってきたなあ……。さあ、ストリームラインで気持ちまでスッキリ！

- ① ストリームライン
- ② 柔軟
- ③ 縄跳び
- ④ 背中で腕組
- ⑤ 姿勢のチェック

「姿勢のチェック」は家族みんなで、定期的にやってほしいです。

※ 下線のある動作は、下部に説明があります。参考にしましょう。

あらあら不思議……。前屈の「柔軟」を紹介！



- ① 足をそろえて立ち、膝の後ろで手を組みます
- ② 膝を伸ばしながら、腿の裏の筋肉を伸ばしていきます。
- ③ 30秒キープします。
- ④ あと2回繰り返します。

「すごーい！いっぱい手がつくよ！」



※ ⑤ 姿勢のチェック

あなたの姿勢は？

足を閉じて シャガみこみ

手は前。次は、後ろ。両方できるかな？



いつもの姿勢で、壁を使ってチェック！

腰と壁の間に手のひら一枚分くらいすき間はOK。



耳・肩・大転子(太ももの一部で外側に張り出している骨)・膝の中心・外くるぶしが一直線！

できた
OK 大丈夫！

- できない
- ・足首が硬い
 - ・股関節が硬い
 - ・重心のかけ方がつかめていない
 - ・おなかが出ている

ついた
OK 大丈夫！

- つかない
- ・頭が浮いている
 - ・背中しかつかない
 - 猫背の可能性が高い

