

SMILE



ほけんだより
すまいる No.13

令和4年11月1日(火)
賀茂小学校 保健室

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

<「よい姿勢」とは何でしょう>

「よい姿勢」とは、「体に負担がかかりづらい姿勢」とされています。たとえば、だらしない猫背で座っている人を見ると「体に悪そうだな」と感じるのではないのでしょうか。「勉強に集中できているのかなあ」と心配になるかもしれません。その直感正しい!と思います。悪い姿勢は、体や心へさまざまな悪影響を与えます。よい姿勢を保つことで、体への負担を減らすことができます。

<悪い姿勢による体への影響>

腰痛や頭痛、肩こりなど慢性的な痛みや、体幹などの「姿勢筋」の筋力の低下がみられるようになります。

よい姿勢というのは、自分の筋肉（特にインナーマッスルと呼ばれる体を安定させるためにある筋肉）を使っている状態で、よい姿勢を保つことができている状態であれば、自然にそれらの筋肉を鍛えていることとなります。

逆に椅子に寄りかかったり、猫背などいわゆる悪い姿勢をしていたりする場合は、筋肉を使わない楽な姿勢ですので、どんどん筋肉が落ちて、より一層よい姿勢をとりづらくなる、という悪循環が生じます。

また、最近では、悪い姿勢では集中力の低下が生じると考えられていることも報告されています。

<よい姿勢を保つには>

骨盤を立たせること、これが一番重要です。骨盤が立てば自然に背中伸び、背骨は自然なS字のカーブになります。さらに、真上から髪を引っ張られているイメージをもつことで上半身も起き、よい姿勢に近づきます。

骨盤を立たせるためにバスタオルを丸めたものを椅子の背もたれと腰の間に挟んで、S字のカーブが保たれているかを確認するのもよいでしょう。骨盤を触り、骨盤が立っているかを確認してみましょう。

「なぜよい姿勢を保つ必要があるのか」について理解し、その上でよい姿勢をとることを意識し、実践していきましょう。矛盾しているようですが、よい姿勢を保つには「いつでもずっとよい姿勢を保とう」と思わないことも重要です。よい姿勢を自然に行えることが理想ですが、姿勢が崩れてきたら、またよい姿勢にもどせばよいのです。その繰り返しを行っていくことで、よい姿勢が自然にとれるようになります。この「姿勢の崩れ」を自分でわかるようになることも大切です。

今年の保健の目標は

「体幹きたえて 体力向上 がんばる賀茂っ子」
でした。

毎週月曜日の朝にしているストリーム

ラインで背筋を伸ばしましょう!

- ① 椅子には深く腰掛けて
- ② 足のうらは床にピタ

「つり橋・鉄棒・ジャンボエレファント」で「走る・跳ぶ」の基本を身につけよう！

いろいろな遊具が
使えて楽しかったよ
(まなさん)。

1年生と保健委員の取り組み

「体幹」をきたえる遊具の使い方！



両手で
しっかりにぎる

「つり橋」

できるようになったら
①高く跳ぶ

両足をそろえて
ジャンプ！

ジャンプが楽しかったよ
(あかねさん)。



私は、一つとぼしやっ
てみたよ(いこさん)。

できるようになったら・・・

②つり橋を一つとぼしでとぶ



「てっぼう 鉄棒」

鉄棒のにぎり方、
親指に気をつけて！

背中がよくなったよ
(まなはさん)。



背中の伸ばす

ひじを伸ばす

ひざを伸ばす



「ジャンボ エレファント」

サイドステップ

続けると持久力も向上する

1年生だけでやっているけど、ほかの学年の人ともやってみたいな(1年生より)。

おへそは
まっすぐ前

腰を落とす

2022/10/14