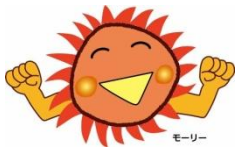


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.10

〔H25.12.6〕

日之出小学校保健室

●背中もピン！心もピン！～よい姿勢ですごそう～

がっこうほけんいんかいとくしゅう
学校保健委員会特集

12月3日（火）に学校保健委員会を行いました。今年のテーマは、「背中もピン！心もピン！」です。もりにこ保健委員会さんの発表を聞いて、みんなでよい姿勢について考えました。

今回の発表では、『モーリー』の双子の兄弟『ニコリー』も登場！みなさんは、「かめ子さん」みたいな生活をしていませんか？背骨が曲がってしまわないように、よい姿勢で生活できるといいですね。



姿勢の悪いかめ子さん。
あらあら、こんな姿勢で大丈夫？

教室でよく見る「よくない姿勢」
こんな時、背骨はどうなっている？

こんな姿勢でテレビを見ている人は
いませんか？こんな時背骨は…。



みんなで「体のゆがみチェック」をしました。結果はどうだったかな？

「モーリーペンダント」・「姿勢うちわ」は教室で使ってくださいね。

「パッチリーモーリーの目の体操」
中学校も一緒です。朝やりますよ。

モーリークイズ



今回は簡単だね！

「よい姿勢」の合言葉は

あし
足は

せなか
背中

せなか
おなかと背中に

★1年生の教科書にのってるよ。みんな習ったよね。



◆校医の先生に聞いてみよう！

Q. 背骨が曲がらない寝方がありますか？

A: 寝方はとても大事ですね。フィギュアスケートの浅田真央選手は、海外に試合に行く時に、専用のマットレスを持ち歩くそうですよ。でも、小学生の間は、寝方はまだあまり気にしなくて大丈夫です。

Q. 背骨は一度曲がってしまうとなおらないのですか？

A: まず、曲がらないようにしましょう。病気で治らないこともあります。みなさんの場合、日々の生活でよい姿勢を気をつけていれば大丈夫です。陸上のウサイン・ボルト選手は、側湾症といって背骨が曲がる病気なのですが、それでもあんなに速く走れています。すごいですね。



岩井先生

背中をピンとすると、心もピンとします。見た目(体)の姿勢だけでなく、「心の姿勢」もとても大事です。友達と仲良くする、あいさつをする、感謝の気持ちを持つなど、ぜひ「心の姿勢」もピンとした日之出っ子でいてください。

三井先生



診療するときどうしても前かがみになるので、私自身も気をつけたいと思います。みなさん、おうちに帰ったら、勉強する時のイスと机の高さを見直してみましょう。

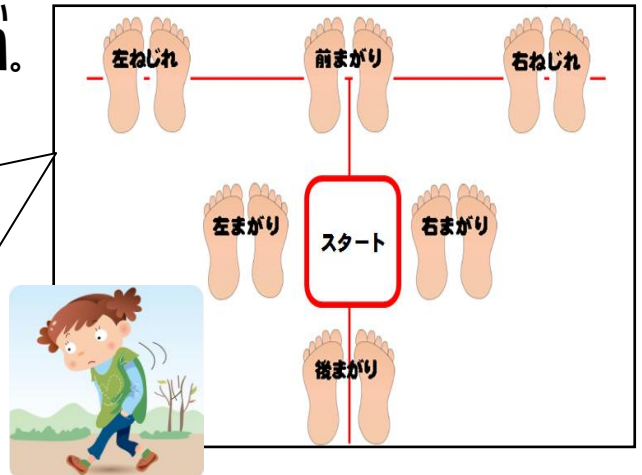
●体のゆがみチェック ～家族みんなでやってみよう！～

【方法】目を閉じて、その場で足ぶみ50回。

★スタートの位置からずれてしまったあなたは、体がゆがんでいるのかも。日頃の生活を見直してみよう！！

例えば…

「猫背になっている」、「どちらか片方で荷物を持つ」、「寝転んでテレビを見る」、「ほおづえをつく」など



【学校保健委員会に参加しての感想】

○私は今日の学校保健委員会で、姿勢を正しくしないといけないことが分かりました。少し字を書くときに背中が曲がってしまったので、気をつけたいです。家でもテレビを見るときに姿勢が悪いので、気をつけるようにしたいです。1年生が言っていた「足は～」も学校で守れるようにがんばりたいです。(2年)

○保健委員会の発表を聞いて、これから授業中や家などでいい姿勢にしようと思いました。なので、これからは、足は床につけ、背中とおなかにグーが一つ入るぐらいのスペースをあけ、いい姿勢になるようにして、目が悪くならないように努力し、いい姿勢になると同時に心もよくなりたいです。(5年)

◇家で食事をするとき、毎日注意していたことだったので、このように学校でわかりやすく考える機会を作っていただけで感謝しています。最後の感想や質問のとき、子どもたちみんなが手をあげて答えていて、とてもすばらしいと思いました。(保護者)