

姿勢について考えよう!

第1回 学校保健委員会より

子どもたちの姿勢が気になります。すぐに姿勢が崩れてしまうグニャグニャ姿勢や悪い姿勢が癖になっている子も見られます。

外遊びが減り、長時間のゲームやスマホによる同一姿勢の継続や筋力低下が一つの原因といわれています。

姿勢の良い悪いは、本人が気づかないうちに少しずつ心にも体にも影響を与えています。

6月26日(火)、児童・PTA・職員の代表と学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方が出席する学校保健委員会で、子どもたちの姿勢について児童の発表や意見交換が行われました。主な内容をご紹介します。

気になる子どもの姿勢

背中が曲がり、肩が内側に落ち込んでいる



猫背



背骨の曲がり

悪い姿勢による影響

- ・目が悪くなる。
- ・心臓・胃・腸などが押されて働きが悪くなる。
- ・頭の働きが鈍くなる。
- ・成長に影響する。
- ・根気がなくなる。
- ・イライラしてくる。
- ・つかれやすい。
- ・運動能力が低下する。
- ・首・肩・腰が痛む。
- ・背骨が曲がる。
- ・見た目が悪くなる。



「心臓・胃・腸」などがおさられて、働きが悪くなる。



頭の働きが、にぶくなる。



イライラしてくる。



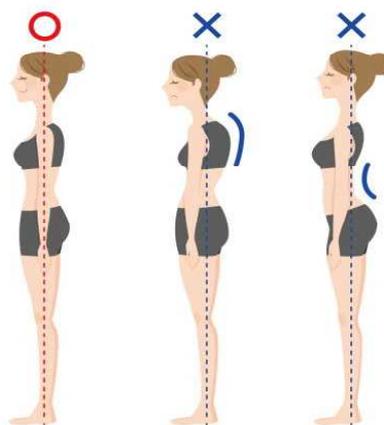
良い姿勢を保つための注意

- ・首筋・背筋・腰を伸ばし自然に胸をはって立つ。
- ・目と本のあいだを30cmはなす。背筋や腰を伸ばし深く腰かける。
- ・背筋を伸ばして食事をする。
- ・かための布団でねる。

(裏面に続きます)



- ・ほおづえはつかない。
- ・パソコンやスマホは短時間にする。
- ・お手伝いや運動をしてよく体を動かす。
- ・机やイスは、身長にあった高さのものを使う。
(ざぶとんや足台で高さを調節しよう)



まとめ

- 悪い姿勢は健康を害し、よい姿勢は健康づくりに大事である。悪い姿勢がくせにならないよう気をつけよう。
- 姿勢がくずれても自分では気づかないことがあるので、友だちや家族で注意し合うと良い。
- よい姿勢をとると背が伸びたようなスッキリとした気分になる。見た目にも爽やかで、清々しい。沈んだ気持ちの時は、うつむいて猫背になりがちだが、まず背筋を伸ばし姿勢をよくすることで、気持ちを前向きに持っていくことができるのではないだろうか？自分の姿勢を見直し、爽やかでたくましい心と体づくりを心がけよう。



尿検査の結果をお知らせします。

過日行いました尿検査（第1回および第2回）の結果、児童全員が異常はありませんでした。

健康カードの配付は10月の予定です。

例年、7月上旬に健康カード（健康診断の記録）を配付しておりましたが、今年度はこの時期の配付はいたしませんので、ご了承ください。1年生の心臓検診・レントゲン撮影の結果がまだ出ていないことと、今年度は4月の身体測定の後、すでに一度カードを配付しているためです。

次回は10月の身体測定の後配付し、その際に健康診断結果を貼付してお知らせする予定です。よろしくをお願いします。

歯科の治療がすすんでいます。

ご協力ありがとうございます。

過日、歯科の治療について「早めに」とお願いしたところ、だいぶ治療がすすみ、受診報告書が沢山集まってきました。現在、約3分の1の児童が治療を完了しました。ご協力ありがとうございます。

治療の必要な人で、まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

| 学年 | 治りょうの必要な人 | すでに治療の済んだ人 |
|----|-----------|------------|
| 1年 | 30人 | 15人 |
| 2年 | 17人 | 6人 |
| 3年 | 31人 | 8人 |
| 4年 | 26人 | 8人 |
| 5年 | 23人 | 5人 |
| 6年 | 18人 | 4人 |
| 計 | 145人 | 46人 |