

学校保健委員会だより

学校保健委員会

「姿勢と健康について学ぼう」開催

10月30日(水)、講師にカイロプラクターの木下耕三先生をお招きし、「姿勢と健康」について考えました。児童保健委員会が提案発表を行い、それを受けて木下先生から、悪い姿勢による体への影響を分かりやすくお話していただきました。そしてゆがんでしまった体をもとの姿勢に戻す体操を、全校で体験してみました。その場で手軽にできる簡単な運動だったので、みんな楽しく取り組むことができました。

プログラム (司会：児童保健委員会)

- | | |
|--------------------|--------|
| 1 開会のあいさつ | 保健主事 |
| 2 提案発表 | 保健委員会 |
| 3 お話「体をきたえてきれいな姿勢」 | 木下耕三先生 |
| 4 体操体験 | // |
| 5 質問タイム | |
| 6 閉会のあいさつ | 校長 |



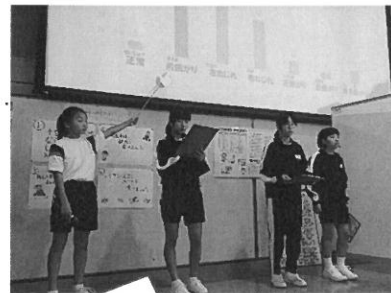
健康100パー委員会の提案発表

人間の頭の重さは、体重の約10分の1。30°前かがみになっただけで、頭の重さの3倍の重さが肩にかかります。1学期の背骨チェックで猫背だった人は、要注意ですね。



のび太くんの背骨を見てみよう!

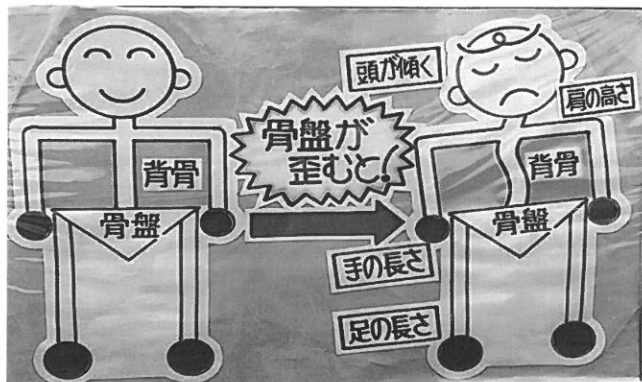
猫背だと、2ℓペットボトル6本分の重さが肩にかかります。



背骨チェックの結果、猫背の人が40%いました。

木下先生のお話

土台が傾くと家が倒壊するように、骨盤(土台)が傾くと背骨(柱)が傾き、体全体に影響が出ます。



- ・集中力が低下し学力が下がる
- ・ボールが痛くて蹴れない、投げられない
- ・走りにくい
- ・ジャンプがしにくい
- ・瞬発力が発揮できにくい
- ・オスグット、成長痛、関節痛 など

<こんなことをしていませんか?>



【ひじをついて食べる】



【横になって食べる】



【ゲームの姿勢】



【夜中にゲーム】



【片足に重心を置く】



【運動不足】



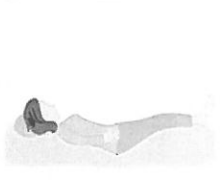
【足を重ねて正座】



【横座り】



【脚を組む】



【やわらかベッド】

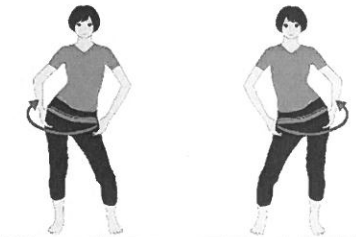
自分でできる 姿勢のチェック方法

壁にかかとをつけ、頭をつけて気を付けをする
→ 腰・首の後ろに腕が入ればよい姿勢!

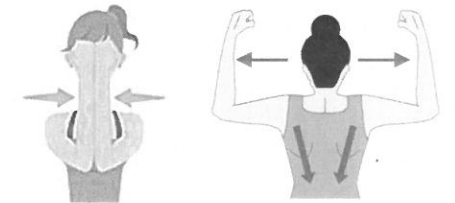


<体の歪みを直す体操>

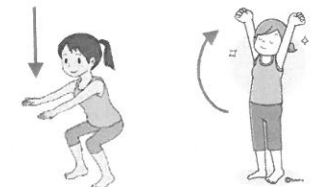
- ①骨盤にゴムバンド(ストッキングでもよい)を巻く。
- ②足を肩幅に開く。
- ③腰を左右10回ずつまわす。
- ④これを3セット行う。



- ①拳と肘を顔の前でくっつける。そのとき、肘は90°に曲げる。
- ②床に水平になるように腕をゆっくり開き、肩甲骨を開く。
- ③変顔をする。



- ①足を肩幅に開く。足のひらを上に向け床と水平になるように伸ばす。
- ②膝がつま先から出ないように3秒かけて腰を落とす。
- ③腕を上へ上げながら、7秒かけて体を伸ばす。



寝ている時が姿勢を直そうとしているとき!
だから、寝返りをしっかりできる環境があるとよいです。



(子供たち・保護者の皆様の感想の中から)

- ◆ぼくは姿勢がここまで大事とは知らなくて、いつも漢字を書くときに猫背で書いていました。今回知ったストレッチで、悪くなってしまった背骨を元の形に戻したいです。(4年児童)
- ◆寝相が悪いのは良いことだということを知って驚きました。寝具など、寝る環境を少しでも整えてあげられたらいいと思いました。(保護者)