

学校保健委員会便り

2018.10 東和中学校



学校保健委員会とは、子どもたちの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭そして子どもたちを取り巻く地域全体で意見を出し合って考え、活動する組織です。

日時：平成30年10月3日（水） 14:30~15:20

会場：第1体育館

参加者：全校生徒及びPTA会員 母親委員会 教職員
学校医 学校歯科医 学校薬剤師

テーマ：「姿勢をチェックしよう -その姿勢大丈夫-」

生徒保健委員会発表



内科検診で診てもらったこと



診察

側弯症のチェック
47人

良い姿勢をしていると思うか？

19%

姿勢を意識しているか？

33%

姿勢を正さなければいけない理由を知っているか？

52%

どんな姿勢が
よくないか？



正しい姿勢でいると...

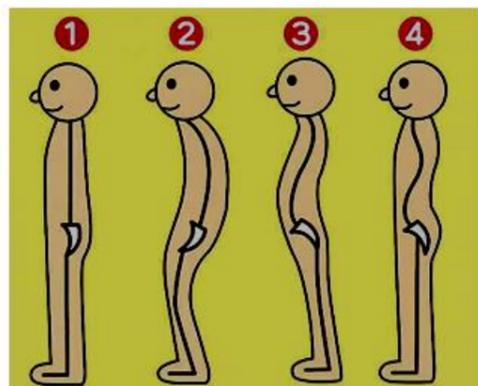
元気が出る！

勉強がはかどる！

スタイルが
良く見える！

スポーツが
うまくなる！

問題 正しい姿勢は、どれ？



横から見た時の正しい姿勢は、①だと思
う人が多かったようです。正解は④です。
背骨のS字カーブには意味があります。
背骨は24個の骨が、積み木のように積
み上がってできていて、そこからまっす
ぐな位置に頭があることで、体への負担
を最小限にして、頭を支えることができ
ます。

体重50キログラムの人で、頭の位置が、背骨
からまっすぐな位置から、5センチ前
にずれると、頭を支えるために、体にかか
る重さは、60キログラムにもなるそうです。

山下学校医

姿勢の話だったせいか、今日みんなは姿勢が良かった。直立2足歩行で滅びずにやってこられたのは姿勢が良かったから。姿勢が悪いと成長発達に支障がある。内臓の働きにもよくない。スポーツ、芸術、武道にも影響する。車の運転も姿勢が悪いとあぶない。姿勢が良いと素晴らしい人に見える。良い姿勢で中身もがわもカッコいい人間になろう。

村田学校歯科医

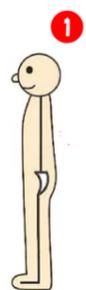
歯科からも姿勢は大事です。舌（ベロ）にも正しい姿勢がある。問題、舌の先端がどこに当たっているといい姿勢でしょう。①上あごの前 ②上の前歯のうら ③下の前歯のうら のどれでしょう？

正解は、①上あごの前 です。

リラックスしているときの舌の先端の位置は上あごの前にある。そうすると自然に鼻呼吸になり、呼吸の質が良くなる。姿勢も良くなる。猫背になるとあごが落ち、口が開いて口呼吸になる。呼吸の質が低下し、歯並びが悪くなり、風邪をひきやすくなる。今年の冬はそこに気をつけてインフルエンザに勝とう。

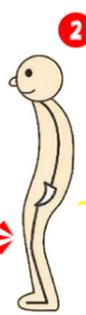
北出学校薬剤師

サイエンススタディの方法にのっとりきちんとできていた。



背中や腰、首にも負担がかかる。

腰痛などの原因



猫背
肩こり、内臓の不調、
○脚、膝の痛みなどの原因

腹が前に出過ぎ
足のむくみの原因



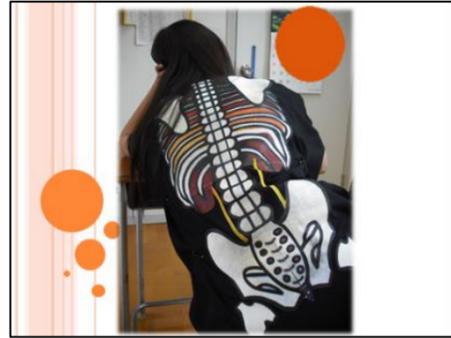
○ 正解

背骨の
S字カーブ
が大切！

どうして、正しい姿勢でないといけないの？

理由1 精神的に悪い影響がある

理由2 肉体的に悪い影響がある



骨に負担がかかる。
骨が変形・関節がまがらない・・・

筋肉に負担がかかる。
血液の流れが悪くなる。
肩こりや腰痛は姿勢の悪さが原因。

母親委員会より

やはり、猫背が気になります。
下のような姿勢は、私たち大人にも当てはまります。子どもたちも大人も正しい姿勢でこれらを予防しましょう。

酸素不足になると・・・

運動できない
演奏できない
集中できない

正しい姿勢 背中を丸めた姿勢



正しい姿勢



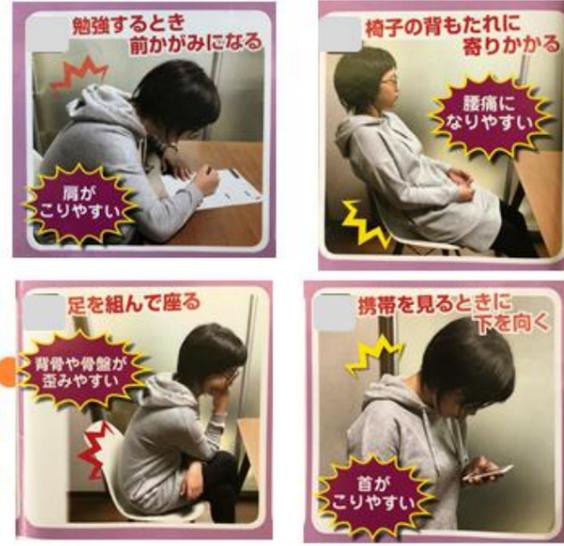
校長先生

小学生のころ、姿勢を良くしなさいと言われた。
成長期にあのみんなが成長して骨が伸びるのに大事なことは、睡眠時間を取ることです。成長ホルモンは11時までに寝ると良いので早く寝ましょう。

生徒の感想



- ・学校保健委員会で姿勢を正すと「勉強に集中できる」「スポーツができる」「スタイルが良くなる」などいいことがたくさんあった。
- ・私はお母さんに姿勢を注意されても無視して直さなかったが、今日の姿勢のことを聞いて直そうと思った。
- ・ケータイの見すぎなどもやめようと思った。
- ・とくに勉強のときや食事中、スマホを見るとときなど姿勢に気をつけたい。
- ・姿勢が正しくないと骨だけでなく体の中の内臓や神経にも影響があるということを知った。
- ・私は机にひじをついたり猫背になったりしないように気をつけようと思った。
- ・猫背になったり机にふせると内臓がつぶれるというのを聞いて驚いた。
- ・背骨を曲げるだけでいろんな事に支障がでることがわかった。
- ・今腰痛があるのは自分の姿勢が悪いからだと思った。
- ・姿勢が悪いと自分の心に影響していることが分かった。
- ・舌の位置を変えて鼻呼吸にするだけでかぜ予防などになるのはすごいなと思った。
- ・私は側弯症なので最近までとても姿勢が悪かった。話を聞いてダメな理由が分かった。
- ・私も背骨が曲がっているとと言われて整形外科へ行ったら曲がっているのもまた半年後に来てと、言われた。
- ・私はこの東和中学校に側弯症の人が47人もいたことにとっても驚いた。
- ・今日の話聞いて背骨はS字型になっていることが分かった
- ・スポーツも上手になりたいのでしっかり姿勢を意識したい。
- ・猫背はダメだと思ったし運動部だから肺活量があるのでこれからは姿勢を良くして生活していきたいと思った。
- ・受験生の私たちは姿勢をよくして気分を上げ、脳を活性化させることが大切だと思った。
- ・これからは受験勉強をどんどんしていくので座っている時間が長くなると思う。だから、意識をしながら正しい姿勢で勉強を頑張っていきたい。



保護者の感想

- ・今まで、少し気にはしていたもの、時々しか注意していなかった子供の姿勢です。
- ・姿勢を正せば、元気も出るし、集中力も増す = 勉強もスポーツも頑張れるんだなと思った。
- ・姿勢はいろんな所、いろんな事にこんなに影響があるんだと勉強になりました。
- ・子どもはすでに側弯症と診断を受けているので、まだ成長期のうちに少しでも改善が見られるようにしたい。
- ・姿勢の悪さから、肩こりや腰痛だけでなく内臓や骨や筋肉への負担や血液の流れまで悪くすることを知った。
- ・校医の山下先生により骨が固定される年齢を伺って、中学生はまだ間に合う、子供達の姿勢にもっと気をつけねばと実感した。
- ・村田先生の舌にも正しい姿勢・悪い姿勢があるという話は普段そこは意識していなかったもので、3択の問いかけもすぐに答えが思いつきませんでした。

