

学校保健委員会だより

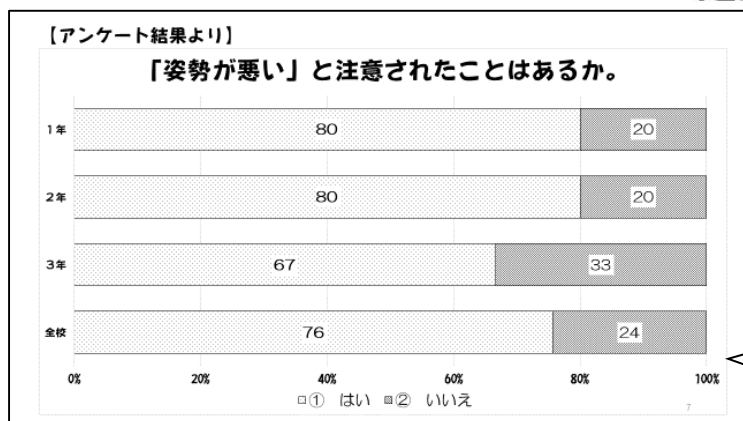
2020.12.8
富岡市立北中学校

学校保健委員会を実施しました

12月4日（金）に「あなたの姿勢は大丈夫？～理想の姿勢を手に入れよう～」をテーマとして、学校保健委員会を実施しました。簡単なストレッチなどの体験を取り入れながら、全校生徒で姿勢の大切さについて学びました。

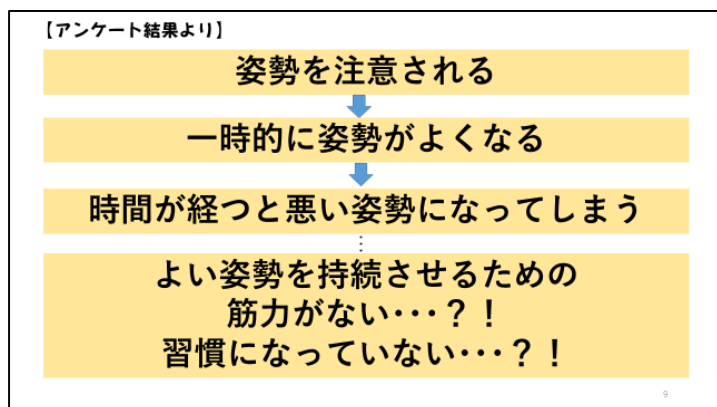
【保健委員会の発表】

● 全校生徒への事前アンケート結果より



「自分の姿勢は悪い」と思っている人は81%、「姿勢が悪い」と注意されたことがある人は76%いることがわかりました。

● 北中の現状を考えてみました

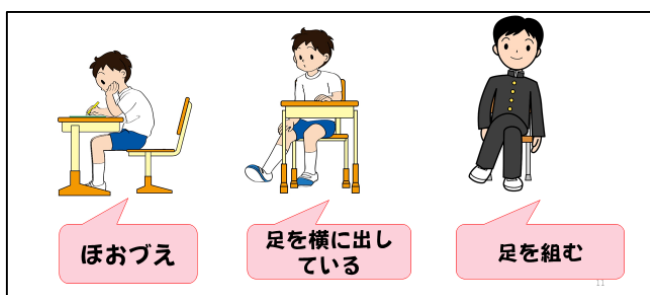


● 悪い姿勢をやってみました



イスに浅く座り、背もたれに寄りかかって、足を伸ばして深呼吸を試みましょう。

● こんな姿勢していませんか？



・呼吸しづらい！
・苦しい！

● 体に起こる不調



【視力の低下】

・目と机の距離が近すぎると目に余計な負担がかかってしまいます。



【腰痛、首・肩こり】

・姿勢が悪いと、無理な動きのまま体が固定され、余計な重さを感じてしまいます。

● やってみよう！簡単ストレッチ！！

***キャットレッチ(1回3秒、1日20回)**



- ① 指を後ろで組む
(手の平が上を向くように)
- ② 肩を限界まで後ろに引く
(左右の肩甲骨を合わせる意識で)
- ③ 肩を引いたまま、頭を後ろに倒す



【注意】

- ・首を痛めるので、肩を十分に引いてから頭を倒すこと
- ・腰を反りすぎないこと

☆☆3週間続けると、習慣化して姿勢がよくなります。☆☆

● 専門家の先生方の指導・助言

【学校医 小菅先生】

姿勢は筋肉と骨で作られています。適度な運動などをして負荷をかけると、骨は強くなります。カルシウムやビタミンも積極的に摂り、食事の面でも気を付けてください。筋肉と骨を丈夫にして、将来腰などが曲がらないように、今からよい姿勢を心掛けてください。

【学校歯科医 小澤先生】

自分の体に合ったイスを使うことが大事です。机はイスの高さが決まると自ずから決まってきます。イスの高さは座った時に、ひざが90°になっているとよいです。また、口腔内を清潔にすることは、感染症（インフルエンザやコロナ）対策にも有効です。



健康な毎日は「姿勢」からです。少し意識すれば、姿勢は変わってきます。時々自分の姿勢をチェックすることが、よい姿勢を身に付ける最初の一步だと思えます。キャットレッチをこまめにやって、理想の姿勢を手に入れましょう。

● 座っている時のよい姿勢

合言葉“ぐう ぺた ぴん”

ぐうをおなかと背中に入れる！

背筋を伸ばして
ぴん！



足の裏は床に
ぺた！

1時間おきに2回ずつなど、こまめにやることをおすすめします！