

学 校 だ よ り

平成28年7月1日



7月号



NO. 329

横浜市立茅ヶ崎小学校  
校長 岩本 悦子

## 「 姿 勢 」

学校長 岩本 悦子

朝顔の花を見かける頃となりました。子どもたちは梅雨の晴れ間、校庭で元気いっぱい遊んでいます。

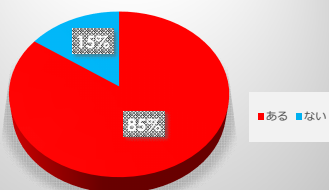
さて、6月24日（金曜日）保健委員会の児童（児童会 委員会活動）・3年生以上のクラス代表児童・保護者・教員が参加し学校保健委員会が開かれました。今年度のテーマは「姿勢」です。学校経営方針においても、健やかな体の視点のひとつとして「良い姿勢」に重点をかけて全校で取り組んでいきます。

本校の子どもたちは姿勢に対してどのような意識をもっているのでしょうか？

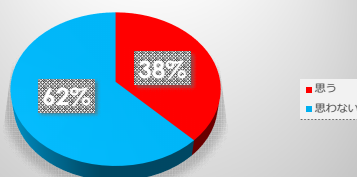
茅ヶ崎小学校児童アンケート

H 2 8 年 6 月 実 施

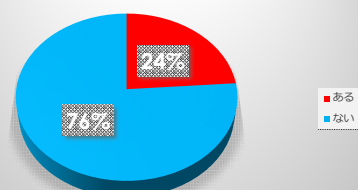
姿勢を意識したことがありますか



姿勢が良いほうだと思えますか



姿勢がわるいことで困ったことがありますか



「85%の児童が姿勢を意識したことがあります。」と答えていますが、「姿勢が良いほうだと思う。」と答えている児童は、わずか38%でした。

確かに授業中や食事時の姿勢の悪さが気になります。また、「姿勢が悪いことで困ったことがない。」と答えている児童が76%でした。

本校の実態から「姿勢が悪いと心と体にどのような影響があるのか」ということをしっかり理解し、どのようにすれば良い姿勢になるのかを具体的に指導・支援することが大切であると考えています。

大人も、楽なつもりでつい背中が丸まった姿勢でいすにもたれかかっているとき、内臓の重さが腰にかかるとともに、消化機能が低下すると言われていています。また、大事な血管や神経の通り道である首や背骨に負担がかかったり、視力低下を招いたり、体がゆがんだりします。

では、どのようにすれば良い姿勢になるのでしょうか？学校保健委員会では書写の教科書を参考にして、「ぐう」「びた」「びん」という良い姿勢の合い言葉を発信しました。

**「ぐう」** お腹と背中を、机といすから握り拳（ぐう）分くらい離します。

**「びた」** 足を肩幅ぐらい開き、足の裏全体を床にぴたっとつけます。

**「びん」** 背中をのばし、肩の力を抜きます。

その他、姿勢メダルや姿勢を良くする体操（かえるの歌の替え歌で）も提案されました。子どもたちに、自分の健康を自ら管理していこうとする力を身につけてほしいと思います。7月4日（月）～8日（金）は本校の姿勢週間です。

ご家庭でも姿勢について話し合い、互いに姿勢を見合ってみませんか？