

ほけんだより

学校保健委員会号

令和4年1月27日
善部小学校 保健室



学校保健委員会を1月27日の2時間目に行いました！テーマは「良い姿勢～からだ作りで背筋ピン！健康になろう！」です。今回は児童保健委員会からのお話を紹介します。

保健委員会からの発表

【姿勢が良いと・・・こころ編】

○元気が出て、動く力が滞く

○ストレスがたまらず、イライラしにくい

○落ち着いて集中力が続く

背骨の中を通る

自律神経を守ることが

でき、効果が抜群！

【姿勢が良いと・・・からだ編】

○運動能力が上がる！

○疲れにくい

○頭痛や腹痛などの体の不調を予防する！

良い姿勢を支えるために・・・

○肩甲骨を動かそう！



肘を肩の高さのまま、体より後ろへ動かす。背中の大きな肩甲骨を意識する！

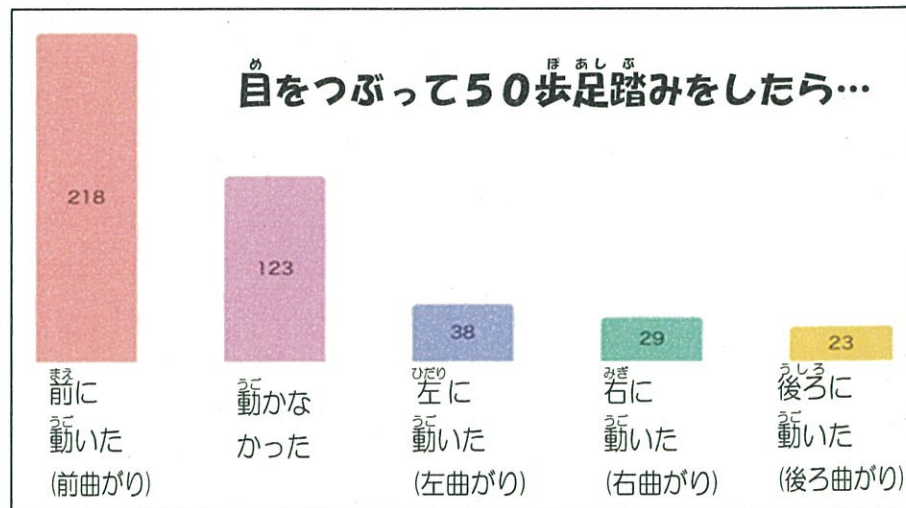
○上半身（体幹）を鍛えよう！



頭・背中・かかとをまっすぐにして、10秒キープ！
少しずつ長くしていこう

【アンケートをとりました！】

目をつぶって50歩足踏みをした後、立ち位置がどのように変わるかを調べるアンケートをとりました。この足踏みでは、体がどの方向に曲がっているかがチェックできます。善部小の人は、なんと50パーセントの人が前曲がり（猫背）という結果でした。



この曲がりは、日頃の生活の中で、運動した時の衝撃が繰り返されることや悪い姿勢が原因になることが多いです。姿勢を支える筋肉づくりやストレッチでリセットすることができます。

裏面は、お家で試してみしてほしい、ロコモチェックです。

おうちの人といっしょにやってみましょう。裏面へ

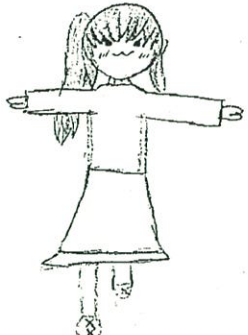



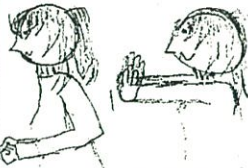


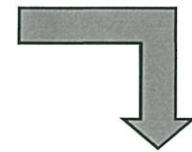
お家で一緒にやってみよう!

ロコモチェックカード

5つの動きができるか、おうちの人とやってみましょう!

「ロコモ」ってなに?
 年齢とともに骨や関節などの運動器の動きがおとろえ、
 立つ、歩くといった移動する動きがしにくい状態。
 子どもの運動器が低下していることを子どもロコモという。

① 体のバランス	② 体の柔軟性(1)	③ 体の柔軟性(2)	④ 体の柔軟性(3)	⑤ 上半身の動き
				
<p>両手を広げて片足で立ってみよう? ふらふらしないて5秒以上できるかな?</p> <p>できたらチェック</p> <input data-bbox="123 1396 190 1460" type="checkbox"/>	<p>しゃがんでみよう? 足のうらをゆかにつけて、後ろにたおれずにできるかな?</p> <input data-bbox="504 1396 571 1460" type="checkbox"/>	<p>両手をまっすぐに上げてみよう? 垂直に上げることができかな?</p> <input data-bbox="862 1396 929 1460" type="checkbox"/>	<p>ひざをのびしたまま、指が楽にゆかにつくかな?</p> <input data-bbox="1153 1396 1220 1460" type="checkbox"/>	<p>手でグーを作りながら、ひじを引き、次にパーを作ってうでを前に出すことができるかな? 荷回かが、てみよう! 手首と指が反っているかな?</p> <input data-bbox="1489 1428 1556 1492" type="checkbox"/>



いくつできましたか?

5個中 個

できない項目がある
 人、難しいと感じる
 人、痛みを感じる人
 は体操をやってみましょう!