

ほけんだより10月

平成29年10月26日(木)発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第25号)

「未来が変わる！姿勢のはなし」講演会(報告)

10月23日(月)、姿勢指導教育士の高島くみ先生を講師に、「つかれないイスの座り方」や「ねこ背のばしストレッチ」について実技を踏まえながら、講演をしていただきました。

【児童生徒感想】

★ぼくがわかったことは、ねこぜになると、かたやひざがいたくなることです。おとうさんやおかあさんにおしえたいとおもいました。がんばりたいことは、しせいをよくすることです。

★この講演で、頭を支える背骨ってすごいなと思ったり、猫背が治る方法も知ることができて良かったです。

姿勢について、深く考えることはなかったけれど、意識してみることが大事だなと思いました。

★今まで私は、姿勢が悪かったので、授業の時やご飯を食べる時には、姿勢に気をつけて生活していきたいです。

【保護者感想】

★とてもわかりやすく姿勢についての話をしてくださって良かったです。ストレッチ、家でもやってみます。

【職員感想】

★姿勢のいい子は、学習面でも運動面でも伸びる子が多いように思います。今日のお話を聞いて確信に近くなりました。

姿勢をよくしなさいということも、具体的に教える、やってみせる、個別に教える、ほめるというステップが大切だと感じました。

★ 正しい姿勢とは・・・体が一番ラクな姿勢 ★

姿勢が悪いと、重い頭を支えきれないため、肩や腰に負担がかかり、腰痛や肩こりの原因になります。



【つかれない座り方】



頭を上から引っばられているような感じで座ります。

手のひらを上に向けて猫背にならないようにします。

イスの高さを調節して、足のうらを床につける。



【ねこ背のばしストレッチ】



①指を後ろで組む。てのひらが上を向くように組む。

②後ろで、左右の肩甲骨を合わせるように意識して、肩をひく。

③上を向いて、ゆっくり息をはく。



※勉強の前後や、つかれたときなどストレッチをしてみてください。

姿勢が悪いと、受験や就職試験などの面接などで見た目の印象が悪くなります。

逆に、姿勢が良くと、気持ちも明るくなり、面接などでもよい印象を与え、未来も変わります。

