

# ほけんだより



令和4年9月22日 No. 12

甲田すこやか会議編

甲田小学校 養護教諭 中村

## 学校保健委員会(甲田すこやか会議)を行いました

9月10日(土)に『背中シャキーンでいい姿勢』をテーマに、学校保健委員会を行いました。講師に青森市保健所 あおもり親子はぐくみプラザ 保健師 鷲尾幸子先生をお招きし、全校で姿勢について考えました。

保護者の皆さまには、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。残念ながら、参加できなかった保護者の方には、どんな内容だったか、学級でどんなことをがんばっているのかなど、お子さんとお話をする機会をもっていたいただきたいと思います。

現在、各学級でめあてを決めて取り組んでいます。これからも引き続き子どもたちが、自分で姿勢について気を付けながら生活できるようになってほしいと思います。ご家庭でも声掛けなどしていただくと嬉しく思います

また、当日はリモートでの接続がうまくいかず、お見苦しい部分もあったかと思いますが、多くの保護者の皆さまにご参加いただき、感謝申し上げます。



### ●保健委員会の発表

6月に行った勉強中の姿勢について、劇で発表しました。



姿勢がよくないと言われたことはありませんか？



甲田小学校のみなさんの姿勢はどうでしょうか？  
「姿勢」についてのアンケート結果を報告します。



### 勉強中によくしている姿勢ランキング

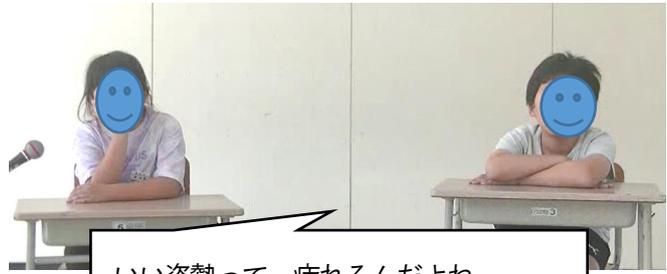
第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
足を後ろに曲げている	机と目の位置が近い。	ほおづえをついている。	足を前や横に出している。	ふねこぎをしている。
91名 (63.6%)	51名 (35.7%)	48名 (33.6%)	45名 (31.5%)	40名 (28.0%)



ランキングの姿勢は、どれも背中が曲がっていますね。



授業中は、ノートやプリントに顔を近づけたり、足をぶらぶらさせたりしちゃうんだよね。



いい姿勢って、疲れるんだよね。



いい姿勢は簡単そうにみえて、なかなか、難しいのでしょうか？  
鷲尾先生のお話を聞いて、姿勢について一緒に考えましょう。

### ●保健師 鷲尾幸子先生のお話

正しい姿勢で過ごすことの大切さや良い姿勢のポイント、座ってできるストレッチ等について、教えていただきました。(お話の一部をご紹介します。)

ポイント

## よい姿勢の合い言葉『ピタ・ピン』

<座っている姿勢>

- ピタ** → 足の裏は床にしっかり  
(ピタっと)つける
- ピン** → 背筋はまっすぐに  
ピンと伸ばす
- ぐう** → 机とからだ(おなか)は、  
げんこつ1個分あける



座ってできるストレッチ



姿勢を直すストレッチ

正しい姿勢は、勉強中、食事中、タブレットを使っているときなど、いつでも意識できるといいですね。大人になってから姿勢を直すことはとても大変です。ぜひ、小学生のうちからよい姿勢をして続けられるようにがんばってください。



## ●各学年の感想発表



ピタ、ピンをがんばりたいです。



机との距離が遠いので直したいです。



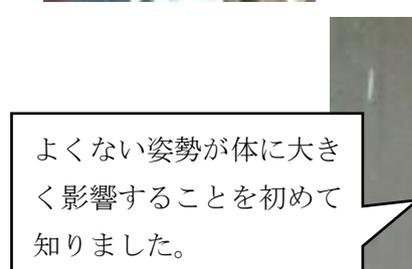
明日から姿勢に気を付けてがんばりたいです。



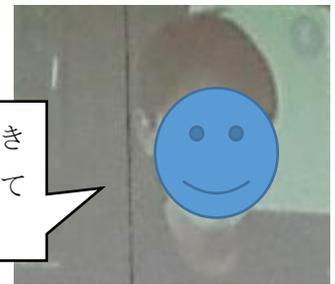
ふだんから姿勢をよくしたいです。



いい姿勢にするように気を付けたいです。



よくない姿勢が体に大きく影響することを初めて知りました。



## ●校長先生のお話

今日は、姿勢について教えていただいたことを、これから続けていくようにがんばってください。

### 『背中シャキーンでいい姿勢』キャンペーン

9月13日～22日の2週間、各学級でめあてを決めて取り組んでいます。

※各学級の取組や感想は、後日ほけんだよりでお知らせします。



## 保護者の皆さまへ～秋の身長・体重・視力測定を行います～

○9月30日(金)に身長と体重を測定します。

服装：普段の服装で、靴下をはいたまま測定します。(洋服分を差し引いて計測します)

髪型：身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んでください。



○視力は、9月26日(月)～10月7日(金)の間に学級ごとに測定します  
測定の日、各学級でお知らせしますので、めがねがある人は持って来てください。

※測定後、結果を記入した「わたしの健康」をお渡ししますので、親子で成長の様子をみていただきますよう、よろしくお願いたします。