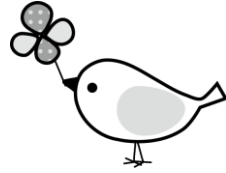


すまいる



令和5年12月6日

佐世保市立三川内中学校保健室

ほけんだより

文責:中尾 典子 No.7

2023年も残りわずかとなりました。月日の流れの早さを痛感していますが、みなさんにとってどんな1年でしたか?振り返ってみると、若さあふれる中学生の時期は本当に一瞬一瞬がかけがえのない時間だったなあと今さらながら感じます。今この瞬間を大切に、今できることを精一杯頑張りたいと思います。

学校保健委員会講演会「正しい姿勢を身につけよう」

11月28日(火)学校保健委員会講演会を開催しました。講師に諫早市のチカラ整形外科スポーツリウマチクリニック理学療法士の濱田孝喜さんをお招きして、「正しい姿勢について」お話していただきました。姿勢はすべての活動の土台でもあり、いろいろなことに繋がっています。授業中ノートと目の距離が極端に近い状態で、猫背にして文字を書いている姿をよく見かけます。悪い姿勢のまま長時間ゲームやスマホなどしていると、姿勢が悪くなることで呼吸が乱れることにつながり、睡眠や感情、自律神経、ホルモンバランス、酸素供給量、血流など、いろいろな部分に影響を及ぼしてしまうということ、わかりやすく話してくださいました。



<生徒の感想>

- 椅子の座り方やスマホを持つ時の姿勢を意識して過ごすだけでも、すごく変わります。3つのストレッチを家族にも教えたら、お父さんは腰が痛いと言っていたので楽になったと言っていました。これからもストレッチを続けようと思いました。
- ストレッチを实际やってみて、やる前よりもやった後の方が、より姿勢がよくなっていると感じました。授業中にも字を書いている時、いつの間にか姿勢が悪くなっていることが多いので、教わったストレッチをやって正しい姿勢を身につけられるようになりたいと思いました。
- 自分は腰が曲がっているし、スマホを見るときも首を曲げて見ていました。しかし今日のストレッチを試してみても、とても効き目がありました。これからは、姿勢やスマホの見方を気をつけたいと思います。
- 姿勢が悪かったら見た目も良くないし、体のいろいろなところに悪い影響を与えるので気をつけようと思いました。一番広背筋のストレッチが体によく効きました。私のお母さんも姿勢が良くないので肋骨、広背筋、ジャックナイフストレッチを教えて一緒に仲良くやろうと思いました。
- 私は勉強の時やスマホを見る時に姿勢が悪くなって腰や首が痛くなってしまっているので姿勢改善のためにやった四種類のストレッチを継続していきたいと思いました。正しい姿勢はさまざまな不調を整え、予防するというお話があったので、日頃から気をつけていきたいです。

- お話を聴いて、姿勢は体をダメにするんだなと思いました。姿勢を良くするストレッチを実際にやってみたら、とても気持ちよく楽しかったです。とくに、広背筋ストレッチがとても良かったです。これからは、広背筋ストレッチを毎日できるように頑張ります。
- 姿勢が悪いことで、成長ホルモンが出にくくなるということは、身長が伸びない原因にもなってくるはずですが、僕は身長を伸ばしたいので姿勢を良くしようと思いました。僕はスマホやゲームをよくします。教わったストレッチなどをしていきたいです。
- 僕はサッカーをやっていて、その時に姿勢が悪いと言われます。試合前などにストレッチをして姿勢を良くしたいです。姿勢が悪いと成長ホルモンが出にくいというのを学びました。これから入試面接があると思うので、姿勢が悪いと評価が悪いと思います。日頃から姿勢を良くして身長を伸ばせるように頑張ります。
- 親などに「姿勢を良くしなさい」「暗い所で本を読んだりスマホを見たりするな」と言われたことはあるが、その意味や影響は分かっていなかったので、これからは自分の健康のためにも身体の不調は予防できるようにしていきたいと思った。
- 部活動をやめてから自分の体のケアをしなくなり、授業の時の姿勢も悪いから姿勢が悪くなっていると思うので、ストレッチの一つはこれからもやっていこうと思います。今中学3年生で受験や面接があるので、普段の生活面から姿勢を意識して生活していきたいと思います。
- 姿勢が悪いと正しい呼吸ができなくなり、スポーツなどをしている時にけがをしやすくなることを知ってびっくりした。自分は野球をしていてけがが多いので、姿勢から意識していきたいと思いました。
- 私は普段、授業中などの姿勢が悪いと思います。また家でも長時間同じ体勢でスマホを見てしまうことも多々あります。これからは、日々の授業や生活からきれいな姿勢を保てるように、長時間同じ体勢でスマホ等を見続けられないようにしていこうと思います。

家族みんなで取り組むことでさらに効果的な内容でしたが、保護者の方の参加が少なかったのが残念でした。参加していただいた保護者の方の感想です。ご参加いただきありがとうございました！

<保護者の感想>

- 子どもの姿勢は大人の姿勢を真似るという言葉がありましたが、普段から自分も気を付けていきたいと感じました。ストレッチは非常に体が軽くなりました。続けていきたいと思います。
- 姿勢が健康に関係していることがわかった。子どもに見せる姿の考え方が変わった。
- 靴のすり減りが姿勢に関係しているとは思わなかったです。ストレッチをして、気持ちよかったので講座に参加して良かったです。ぜひ家でも実行してみます。
- 姿勢が悪いので、今日教えていただいたことを継続していきたいと思います。
- とても身体が伸びました。教えていただいたストレッチは寝る前にしようと思います。



感染症に注意しましょう！

現在流行中の上位3疾患は、インフルエンザ、咽頭結膜熱、感染性胃腸炎です。

県全体ではインフルエンザ流行警報が出されています。まだまだピークは過ぎいていませんので、継続して手洗い、手指消毒、適切なマスクの使用、換気などの基本的な感染対策をしましょう。



簡単視力検査表を配付します！

市教育委員会学校保健課より、家庭で簡単に視力測定ができる検査表が配付されます。(本日配付)メディア利用時間が長くなることなどの原因で、視力低下が懸念されています。30分デジタル画面を見たら1回20秒は目を休めるなど、目の健康には気をつけて配付の検査表を、視力低下予防にご活用ください。

