

第2回 学校保健委員会便り

後期後半がいよいよスタートしました。生徒の皆さんは長い冬休みを“早寝・早起き・しっかり朝食”で元気に過ごすことができましたか。

さて、去る11月19日(金)に各学級において第2回学校保健委員会 保健講話「正しい姿勢を身につけよう」を開催しましたので、下記のとおりその内容を報告します。

記

1 日時 11月19日(金) 14:50~15:40

2 内容 遠隔視聴による保健講話
講師 医療法人慧明会貞松病院
リハビリテーション科 理学療法士 濱田孝喜氏
~「正しい姿勢を身につけよう」~
・正しい姿勢を身につける理由
・正しい姿勢とは
・姿勢づくり



【生徒たちの感想より】

・私は、背中が曲がっているとよく親から言われます。今日教えてくださったことを生かして、今後の生活を良くしていきたいと思います。教えてくださったストレッチは、姿勢を良くするための運動なので、しっかりと続けていきたいです。姿勢が悪くなり、姿勢が乱れると呼吸が乱れるということを初めて知り、ぼーとしていた時に私は口が空いていることが多く、やっぱり私は姿勢が悪いのだな、と思いました。また、呼吸が乱れると、今私達にとって最も必要なホルモンまで減少し、睡眠不足にもなって、血流が悪くなるということを初めて知り、びっくりしました。家でも親と一緒にストレッチをやって、私自身の姿勢も今の癖も直したいです。今日教わったことをしっかりと生かして、今からの生活をよりよくしていきたいです。今日教わったストレッチを続けて、もっと、姿勢を正しくしていきたいです。

・授業の時に、みんないつも姿勢が悪いです。今日は姿勢の学習があったので、これからは、授業中は足を組んでいる人や、足を伸ばして座っている人、背中が曲がっている人たちも、三川内中学校の全体が姿勢を直して、気持ちよく授業に集中して取り組んでいきたいです。そして、姿勢は呼吸にも関わることを初めて知りました。呼吸がコントロールしているものが、血中 pH・ホルモンバランス・血流・自律神経・痛み・疲労・睡眠。この7つが関係しているなんて、ビックリしました。また、姿勢が崩れると、呼吸も崩れる。呼吸が崩れたら、いびきをかき・口を開ける。すぐ喉が渇いたりする。と知ったので、直そうと思いました。



・姿勢だけで病気になったり、早死したりするという事にとっても驚きました。僕は、普段姿勢を意識していません。だから、たまに変な姿勢になったりします。僕は4年生のときから、猫背になっていきました。僕はあまり気にしていませんでしたが、親や友達から猫背になっていると指摘されたことがあります。そういうことから、一時期姿勢を意識していました。ですが、意識していたのは、ほんの数日だけ。まともにやろうとせず、すぐ忘れていました。今日のご指導を受けて、少しずつ直していきたい。と思いました。できるだけ、姿勢に気をつけつつ、生活していきたいと思っています。

・私は、姿勢が乱れると、呼吸にも影響が出るということを初めて知りました。日頃の生活の中でも、正しい姿勢を意識して過ごそうと思いました。簡単なチェックをして、自分は少し姿勢が悪いと思ったので、これからは、気をつけようと思いました。また、立っているときの姿勢だけではなく、座っているときの姿勢も意識しようと思いました。



・この講話を聞く前と聞いた後で姿勢が激的に変化して聞いてよかったな、と思える講話だった。自分とはもともと姿勢が悪かったため、呼吸が乱れて、日常生活の至るところで支障をきたしていたのが悩みだったため、今日改善することができて本当に助かった。中学生という成長期に姿勢が悪いと様々な不都合があり心と体のバランスが大事になってきると聞き、今のこの姿勢を維持し物事に集中できる体制を整えておくことも重要なのだなと思った。今日の講話が自分の姿勢の改善につながるように、これから頑張りたいと思った。

・今日の授業で悪い姿勢が悪い影響を与える事がわかりました。大人になると治すことが大変になると思うので、今から、正しい・きれいな姿勢を作りたいと思います。ストレッチをした後、体が「スっ」となったように感じたのでこれからもしていきたいです。正しい姿勢だと見た目もよくなるから、これから高校受験の面接などでも役にたつと思います。



【保護者の方からの感想】

・普段スマホを見たりして家に居る時の姿勢は、気が緩んであまり姿勢よくできていなかったと反省しました。姿勢が悪い状態が続けば、呼吸が乱れ、様々な不調を引き起こしてしまうということを学ばせていただきました。教えていただいたストレッチを続けて、正しい姿勢を身につけて健康な身体でいたいと思いました。

・理由→正しい姿勢のチェックポイント→改善・健康づくりという流れが良く、要領よくわかりやすい、ためになる内容でした。チェック方法やストレッチなど実際に生徒が取り組みながら、又、効果も実感できる内容だったところが特に良いと感じました。

・子どもたちだけでなく、大人もまだまだ改善できるのであれば実践したいと思います。

・姿勢の悪さが、口腔衛生の善し悪しにも影響が出ることは知りませんでした。



※今の三川内中の生徒に必要な知識を教えてくださいました貞松病院の濱田孝喜さん、ありがとうございました。生徒たちは今回の知識を普段の生活に活かして、健やかに成長してほしいと思います。

なお、濱田さんから講話内容の資料をいただいています。全家庭に配布しますので、参考にしながら（生徒たちから講話の内容を聞きながら）家庭でもストレッチなどを実践してみてください。（別資料あり）