

ほけんだより

保健委員会
特集

12月

令和5年12月8日
横浜市立恩田小学校
校長 山根 淳一
保健室 加藤 左也

今年度、保健委員は、「みんなが健康で安全に過ごせる学校にしよう」という目標のもと活動をしています。みんなが健康で安全に過ごすために具体的な策を考える中で、保健委員は、姿勢に着目しました。

姿勢について調べたり、実行していったりする中で、日本体育大学助教授の鈴木康介先生に相談をし、これから活動をしていくためのヒントをいただきました。それは、恩田小のみんなに姿勢を良くする「価値」「方法」「機会」を伝えることでした。



姿勢を良くするとメリットがいっぱい！！（価値）

姿勢を良くするとたくさんのメリットがあることに気づき、姿勢を良くするメリットをみんなに知ってもらうために、保健委員が〇×クイズを作って、お昼の時間に放送しました。

【保健委員 〇×クイズ】

- 第1問 姿勢が良いと虫歯などの口の病気になりやすい。
- 第2問 姿勢を正すと足が速くなる。
- 第3問 姿勢を良くすると背が高くなる。
- 第4問 姿勢を正しても頭はよくなる。
- 第5問 姿勢が良いと寿命が長くなる。



〇問5第 ×問7第 〇問3第 〇問2第 ×問1第
【正答とレロ×〇】



どうしたら姿勢がよくなるんだろう？（方法）

どんな姿勢が良い姿勢なのか知ってもらうために、正しい姿勢の掲示物を作って、学校中に貼りました。



他にも、姿勢を良くするアイデアを代表委員会で募集したところ、姿勢がよくなる体操をつくるのがいいのではないかと案が出ました。

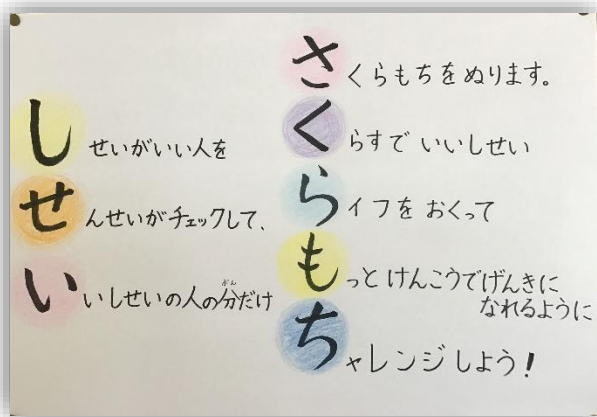
そこで、「姿勢がよくなる体操」と「座ってできる姿勢体操」を作って、全校にお知らせしました。



姿勢を良くするチャンスをたくさんつくろう！！（機会）

姿勢を良くするチャンスをつくるために、「姿勢体操イベント」を開催しました。また、保健委員は、姿勢と足の速さの関連を知って、スポーツフェスティバル前には、「足が速くなる姿勢体操」という名称で、イベントを開催しました。

さらに姿勢を良くするチャンスをつくるために、10月30日～11月24日までを姿勢月間として、「姿勢さくらもちチャレンジ」を行いました。



11月28日3時間目 学校保健委員会テーマ

しせいをただして ×リットもりもり！

学校保健委員会の今年のテーマは「しせいをただしてメリットもりもり！」です。11月28日（火）の学校保健委員会は、テレビ放送を取り入れ、全校で行いました。姿勢についての取組の成果を発表するとともに、姿勢のメリットや姿勢についての知識などを学校全体で共有しました。



講師には、保健委員会でもお世話になっていた、日本体育大学助教授の鈴木康介先生に来ていただきました。恩田小学校の取組に講評をいただいたり、恩田小のみんなからの姿勢の質問に答えていただいたりしました。テレビ放送後は、今後の取組について各クラスで話し合いました。そして、クラスで姿勢を良くするために姿勢目標を立て、3月まで取り組むことにしました。

これからも、自分たちの健康は自分たちで守っていこうという意識が育ってほしいと思います。

1

姿勢を良くすると足が速くなるって本当？

本当です。実際に、姿勢体操を含めて「よい姿勢で走る練習」を2週間（45分×6回）したところ、50m走のタイムが平均0.18秒、最大0.31秒アップしました。（50m走だと2m差が開きます！）

2

どれくらいで効果がでるの？

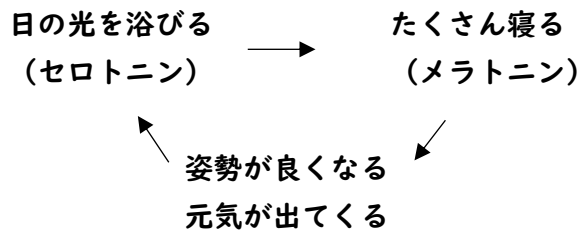
人によります。2週間ほど意識するだけで効果が出る人もいれば、何か月もかかる人もいます。



3

姿勢を良くするにはどうしたらいいの？

姿勢の良さと、睡眠時間や外で遊ぶ時間には深い関係があることがわかっています。外で良く遊ぶ子は、日光を浴びるのでセロトニンが分泌され、夜たくさん寝ることができます。また、良く寝る子は、元気が出て姿勢を良くすることができます。姿勢を良くするために、まずは、外遊びを増やしたり、睡眠を見直したりしてみると良いです。



【学校保健委員会 5・6年生の感想】

- 姿勢さくらもちを3体くらい作ることができて1500回くらい姿勢が良かったことがあったと思うとすごく多くて良かったなと思いました。来年の保健委員会でもこんなことがいっぱいあったら、いい6年生になれると思いました。
- 姿勢を正したら集中力が上がった気がしました。取り組んで良かったと思います。これからも姿勢を正していきたいと思います。
- 僕は姿勢さくらもちチャレンジに取り組んで、姿勢を良くしようという気持ちになれたのと、実際に姿勢を良くできて嬉しかったです。あと、姿勢を良くすることでこんなにもいいことがあると思ったら、全力で取り組もうと思えました。
- 前より姿勢が良くなったと思うので、学校全体で取り組んで良かったのではないかと思います。姿勢体操もっとバリエーションがあったら楽しいし、好きな曲で取り組むことができたらもっと良くなると思います。このチャレンジに取り組んでよかったです。