

◆たくましい子 ◆ちからをあわせる子 ◆ばっちり学ぶ子 ◆なにごとやりぬく子



たちはなっ子

“少年は手を離せ、目を離すな”

橘小学校だより
28年11月22日
保健安全部

11月5日（土）に橘小学校 学校保健委員会が行われました。前半には児童保健委員が正しい姿勢とはどんな姿勢かを発表し、全校で実際に立って姿勢を正しました。後半には学校医の川北温泉クリニックの院長である池田先生からは姿勢が体に与える影響や姿勢が与える印象についてお話していただきました。

今年度テーマ

「正しい姿勢で生活しよう」

児童保健委員 発表
「正しい姿勢で立ってみよう」

耳、かた、こしが「まっすぐ」なのがよい姿勢なのじゃ！
みんなもよい姿勢をしていこう！



せきついという骨の中にせきずいという神経が通っています。姿勢が悪いと頭痛や肩こりなどを起こします。体だけでなく心にも影響します。また、姿勢は印象にも大きくかかわっています。今日のみなさんは姿勢がよく、りりしさを感ずいます。これからも姿勢よく生活していきましょう。おうちでも気をつけてあげてください。

がっこうい
学校医

かわきたおんせん
川北温泉クリニック院長
いけだあきひろせんせい
池田商洋先生



*** 子どものふりかえりを一部紹介します ***

ほけんいいんのげきを見て、いいしせいやわるいしせいがいろいろわかった。しせいがわるかった人はまえにかおをだしていました。わるいしせいだとめがわるくなるとおもいました。いいしせいでべんきょうしたいです。(1年)

ほ健委員会の話では、緑の丸がわたしも一直線になるように毎日努力をしたと思います。また、池田先生の話聞いて、猫背になったり、しせいが曲がったりしていると、体や心まで調子が悪くなってしまうことにおどろきました。これからはしせいを正して勉強したり、生活したりしたいと思いました。(4年)

池田先生のお話を聞いて、悪いしせいをとりすぎると、せ中のせぼねにえいきょうが出て、ねこぜになってしまうことがわかりました。しせいが悪いと、体だけではなく、心にえいきょうすることがわかりました。わるいしせいで勉強しても集中力が続かなかったりしてしまうときがあったので、しっかり良い姿勢をとって、勉強したいし、学校だけでなく日常でも姿勢を意しきしていきたいと思いました。本当にありがとうございました。(5年)



今までは、しせいに気をつけていなかったのので、気をつけたいです。ずつうなどが出ると、池田先生が言っていたので、しせいをいしきていきたいです。(2年)

これから姿勢をよくしていきたいです。骨がまがらないようにしたいです。池田先生の話聞いて、骨がまがっていないか心配になりました。姿勢を今よりもよくしていきたいです。耳、かた、こしが一直線になるようにつづけていけるようにしたいです。(3年)

耳→肩→腰を一直線にすると、正しい姿勢が正しくない姿勢がわかるとわかりました。正しくない姿勢をすると、心や体に影響があるとわかりました。「正しい姿勢で生活しよう」の会を聞いて、あらためて姿勢をよくしようと思いました。正しくない姿勢をするとそのまま背骨が曲がったりして、心や体に負担がかかるとわかりました。悪い姿勢をすると目も悪くなるとわかりました。これらのことから、今日の話聞いてよかったと思いました。(6年)

**ただ 正しいしせいの大切さについて、わかりましたね。これからも
しせいを正して生活していきましょう！**

