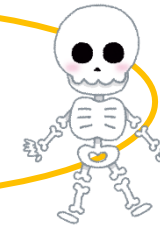




ほけんだより11月

保護者向け 姿勢指導報告号



令和7年11月4日
 狛江市立狛江第一小学校
 保健室

<正しい姿勢で生活しよう！合言葉は“グー・ピタ・ピン”>

夏休み明けの9月の身体計測にて、全学級に姿勢指導を行いました。視覚教材として、背骨・内臓Tシャツを作成し、立位・座位それぞれにおいて、姿勢が悪いと体にどのような影響があるのかを学習しました。その後、正しい立位の姿勢と一緒に取り組みました。児童からは、「正しい姿勢を保つのは意外と辛い！」という声や、悪い姿勢のときに骨や内臓の形が崩れる様子を見て驚きの声が挙がっていました。



姿勢の影響により、背骨の曲がった状態が長時間化すると、肩こりや頭痛・腰痛等につながることを伝えました。

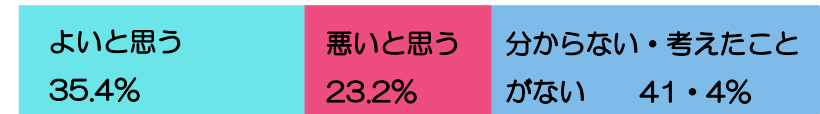
実際、授業中に教室の前を通りかかると、猫背、頬杖、片方の肩が下がっている児童が見られたり、身体計測時に立位の姿勢が気になる児童も多くいたりします。指導を行ったその場では改善が見られても、継続していくには根気がいります。今後も、正しい姿勢を保持し、体の内側から健康づくりに取り組める児童が増えるよう、姿勢についての取り組み・呼び掛けを続けていきたいと考えています。御家庭でも、家庭学習やタブレット・ゲームを扱う際等の姿勢について、お子様が姿勢を意識できるようなお声掛けをしていただくと幸いです。



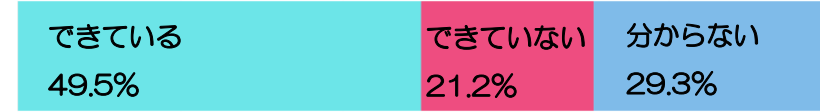
悪い姿勢は内臓にも影響があり、消化不良や腹痛・息苦しさ等につながることを伝えました。

児童の実態を掴むために、指導期間中に以下のアンケートを行いました。

◇自分の姿勢についてどう思いますか？

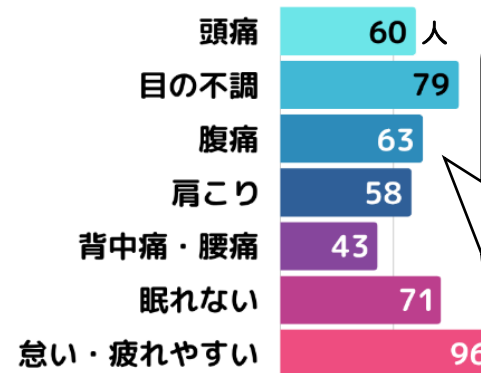


◇普段、よい姿勢を意識できていますか？



過半数以上の児童に、姿勢保持・姿勢意識の課題があることが分かりました。今回の指導が改善へのきっかけになったのではないかと考えます。

◇姿勢が悪いと回答した人の中で、体に起こることの多い不調（複数回答可）



疲れ目やチカチカするといった目の不調が多く挙がりました。腹痛・頭痛等も慢性化している場合は姿勢も意識してほしいと思います。

〈Zoomによる全校一斉指導の様子〉



本校では、月に1度、Zoomで栄養士による給食指導、養護教諭による保健指導を行っています。保健について9月は、身体計測時の指導と絡めながら、「正しい座位姿勢」の指導を行いました。画面に映るポイントを確認しながら、それぞれ自席で実践してもらいました。指導中、普段より背筋を意識して話を聞く姿を各教室で見ることができました。

「ロコモティブシンドローム」について知っていますか？

加齢により、「歩く」「立つ」等の運動機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム」と言います。近年、運動不足や姿勢不良、長時間のデジタルデバイスの使用等により、子供にも影響が見られるようになってきているそうです。本校のアンケートで「休日4時間以上デジタルデバイスを使用している」と回答した児童は11.4%でした。「体が硬い」「ちょっとした運動ですぐに体が痛くなる」「少しの衝撃で骨折してしまう」「転倒時に手を着けず、顔から転倒してしまう」等の症状には注意が必要です。適切な食事・運動に合わせ、日頃の姿勢も御家族揃って意識していただければと思います。

使用教材のご紹介



↑これは、「足元に貼ったT字テープの中心で目を閉じて50歩足踏みし、中心からどの辺りにずれたかによって、骨盤の傾きや捻じれの可能性を確認できる」掲示物です。延べ342名が体験に来てくれました。今回は、前曲がりの児童が41%と最も多く、次いで中心からのずれが無かった児童が21%と2番目に多い結果となりました。以下は、結果から考えられる可能性の指標です。

- 前曲がり：骨盤が前に倒れている（反り腰）の可能性あり
- 後ろ曲がり：骨盤が後ろに倒れている（猫背）の可能性あり
- 左曲がり、右曲がり：曲がった方向に骨盤が傾いている可能性あり（足や腕の長さに左右差がある可能性あり）
- 右捻じれ、左捻じれ：骨盤がその方向へ捻じれている可能性あり（側弯症や背中痛み等の可能性あり）※側弯症については、毎年5年生で検査を実施しています。