





6月11日(木)に第1回学校保健委員会を開催しました。今回は3~6年生を対象に、すずき接骨院の院長 鈴木清吾先生をお招きし、「姿勢」についてご講話いただきました。講話では、歩いているときや座っているとき、立っているときなど、それぞれの場面に合った適切な姿勢があることや、日頃から姿勢を意識して生活することの大切さについて学びました。また、良い姿勢を保つためには日頃から様々な運動に取り組むことが効果的であることも教えていただき、実際に体験しながら楽しく理解を深めることができました。

## 姿勢は心と体の健康をつなぐカギ

### 姿勢はどうしたらよくなるの？

背骨を柔らかく保つ！  
走る・跳ぶ・ぶら下がるなど全身を使った運動を行うことで、筋肉や体の使い方が身に付き、正しい姿勢につながります。

### 姿勢が変わるとどうして視力がわるくなるの？

姿勢が変わると、目とデジタル機器との距離が近くなり、目に負担がかかります。正しい姿勢を意識することが目の健康を守ることにつながります。

### 姿勢と気持ちは関係しているよ♡

姿勢は体だけでなく、気持ちとも深く関係しています。姿勢は気持ちを表すサインでもあり、うれしいときや自信があるときは自然と胸を張った姿勢になり、不安なときや落ち込んでいるときは背中が丸くなりやすくなります。また、姿勢を整えることで気持ちにもよい影響を与え、前向きな気持ちになりやすいです。毎日の生活の中で、場面に合った正しい姿勢を意識することが、心と体の健康につながります。

保護者の皆様へ

先日は、学校保健委員会へのご参加、ならびにお子様の振り返り用紙の取り組みにご協力いただき、誠にありがとうございました。

今回の学校保健委員会では、「正しい姿勢」をテーマに、姿勢と視力との関わりや、日常生活の中で意識できるポイントについて学びました。ご家庭でお子様から学んだことを聞いていただいたり、一緒に姿勢について話し合っていたりすることで、学校での学びをより深めることができたことと思います。ご提出いただいた感想からは、「家でも姿勢を意識したい」「家族で声を掛け合って取り組みたい」など、前向きな声が多く見られました。ご家庭で温かく見守り、お子様の話に耳を傾けてくださったことに、心より感謝申し上げます。

姿勢は、学習や運動だけでなく、心身の健康にも大きく関わります。今回の学びをきっかけに、今後ご家庭と学校が連携しながら、お子様の健康づくりを進めていければ幸いです。今後とも、本校の学校保健活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。