

ほんだよ! 12月号

南知多町立日間賀中学校 保健室 令和3年12月

冬の寒さが本格的になってきました。日間賀島は海に囲まれているため風が強く、他の地域と比べて一段と寒い気がします。そんな中、毎日元気に登校し、持久走大会に向けて半袖ハーフパンツ姿で練習を頑張っている皆さんの姿を見ていると、なんだかこっちまでポカポカしてきます。

さて、2021年も残すところあと少しです。寒さに負けない身体作りをするためにも、先日学んだ体幹トレーニングを続けてみてください!「習慣化」したら、きっと皆さんの身体によいことがありますよ(*^o^*)

～ 姿勢が変われば 人生が変わる! ～

11月16日(火)に日間賀島西整骨院の 坂口 聡 先生を講師にお招きし、第2回学校保健委員会を開催しました。今回のテーマは「姿勢が変われば人生が変わる!」でした。

第1回では、姿勢が悪いと起こる身体への悪い影響を「スタイル」「集中力」「スポーツ」の三つに絞って教えていただき、最後は5種類の「猫背改善ストレッチ」を教えていただきました。あれから約半年、皆さんは今も猫背改善ストレッチに励んでいますか?

第2回では、「やればできる!」を合い言葉に、正しい座り方「ゼロポジ座り」と5種類の「体幹トレーニング」を教えていただきました。また、大切なことは正しい姿勢やストレッチ・体幹トレーニングを「習慣化」することであると学びました。まずは、授業開始から5分間は、「ゼロポジ座り」を毎日意識することから始められたらいいなと思います。

2007年に生まれた日本の子どもは107歳まで生きる可能性が50%あるようです!ちょうど皆さんの世代ですね!今から姿勢を意識することで、将来日間賀島には、元気でイケイケなおじいちゃんおばあちゃんがたくさんいて、元気がもらえる島になってほしいと思います!



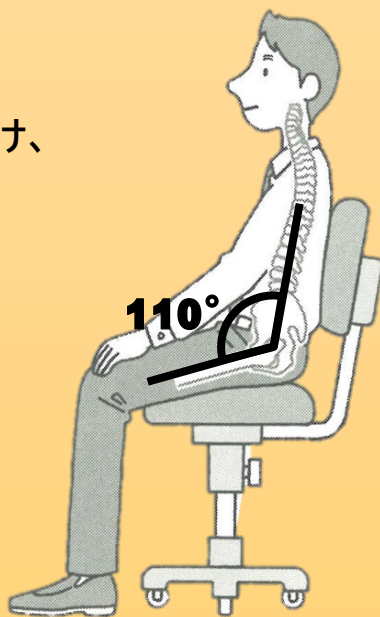
＼ 「ゼロポジ座り」 って何!? ／

【座り方】

- ①お尻を背もたれの奥までつけ、身体を起こす。
- ②少しだけお尻を前に出す。

【Point】

- ①足の裏を床につける。
- ②膝は太ももよりも10cm 下がるように座る。



レッツ チャレンジ! 体幹トレーニング

No.1 フロントブリッジ

【目安】30~60秒
うつ伏せになり、身体を足と肘で持ち上げる。

- ①肘は肩幅に広げ、90度
- ②頭から足まで一直線にする



No.2 サイドブリッジ

【目安】左右 30~60秒
横向きに寝て、身体を右足と右肘で持ち上げる。

- ①肘は肩の下
- ②頭から足まで一直線にする



No.3 体軸スクワット

【目安】10回
手を頭の上で組み、お尻を後ろに下げないようにしゃがむ。

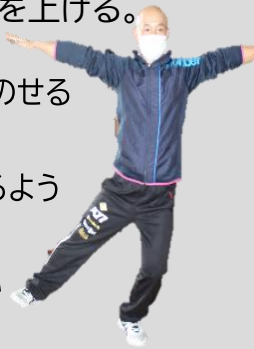
- ①腕は必ず耳の横
- ②お尻を後ろに突き出す
- ③膝をつま先より前に出さない



No.4 片足サイドバランス

【目安】左右 10~30秒
手を横に伸ばして、膝を軽く曲げて立ち、片足を上げる。

- ①軸脚に体重をのせる
- ②肩のラインがまっすぐになるよう注意する
- ③フラフラしない



No.5 脚上げバランス

【目安】左右 10~30秒
手を横に伸ばして立ち、膝が90度になる高さまで片足を上げる。

- ①軸脚に体重をのせる
- ②股関節 90度
膝関節 90度



スクールカウンセラー 大八木 菜妃先生

12月来校日:2日(木)、15日(水)、16日(木) 1月来校日:13、20、27日(木)

毎月、大八木先生が日間賀中学校に来校し、相談室を開放しています! 悩み相談、世間話、何でもいいので気軽に話しに行ってみましょう!

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。



保護者の方へ

学校保健委員会について

11月16日(火)に学校保健委員会を行いました。ご多用の中、参観していただきありがとうございました。久しぶりに保護者の方に参観いただくことができ、また、子どもたちと共に体幹トレーニングをしていただけて大変嬉しく思います。参観していただけなかった保護者の皆さまにも会の様子をお伝えしたいと思い、ほげんだよりの両面に会の様子を載せました。ご覧いただき、ご家庭でも実践していただけると幸いです。

姿勢改善には簡単な意識付けを継続し、習慣化していくことが大切です。ご家庭でもお子さんの様子を見守り、時には声をかけていただくとよい姿勢を確立していけると思います。学校でも継続して指導して参りますので、ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。