

保健だより

保健委員会

令和5年12月号

12月7日(木)学校保健委員会が「正しい姿勢をしよう」をテーマに開かれました。

1 姿勢に関するアンケート結果 297人回答

問1 自分の姿勢が良いと思う人は20.2%、思わない人は45.5%で一番多い。

問2 姿勢を正して学習に取り組むことを意識している人は、21.4%で、時々意識している人が60.7%で一番多い。

問3 まわりに背中を丸める、足を組む、ほおづえをつく、机にふせる、いすにもたれる等悪いと思われる姿勢で座っている人は87.8%

問4 姿勢が悪いと「眠そう」「だるそう」に見えるが62.4%

問5 姿勢が悪いと悪いことがあると答えた人は87.9%

問6 姿勢が良いと何か良いことがあると答えた人は79.1%

問7 良い姿勢になりたいと思う人は86.2%でした。



*自分の姿勢が良いと思う人は2割と良いと思わない人が約半分で一番多く、姿勢を正して学習に取り組むことを時々意識している人が、6割と一番多かったです。まわりに姿勢が悪い人がいるは約9割で、自分が思うよりまわりの人が姿勢が悪いと感じているほうが倍近く多かったです。

「姿勢が悪いと悪い事があると思う」と「姿勢が良いと良い事があると思う」は両方とも約8割で、良い姿勢になりたいと思う人は約9割いました。

正しい姿勢は意識していないとすぐ崩れてしまうので、意識して正しい姿勢で生活しましょう。

*今年度は内科検診時に脊柱側湾症の疑いと言われた人が例年に比べて圧倒的に多く、脊柱手帳を持ち管理(定期的に受診)する人も2倍に増えました。今年度脊柱側湾症の人が多かったのは、姿勢が悪いことも原因のひとつだと思います。

立った時の良い姿勢は背筋を伸ばして頭の上から糸で引っ張られるイメージで首を伸ばす。軽くあごを引き、おなかを引っ込めおしりを引き締めて、耳肩腰が一直線になるようにする。

座った時の良い姿勢は、足のかかとが床につき、背筋を伸ばして、おなかと机、背中といすの間にこぶし一つ分あける。

合言葉は「足はペタン、背中はピン、おなかと背中にグーひとつ」
授業中は、背筋を伸ばして教科書を30cm位目から離す。

(肘やほおづえをつかない)

良い姿勢を保つには、筋肉をきたえ、良い姿勢を意識することが大切です。



*裏面もご覧ください