



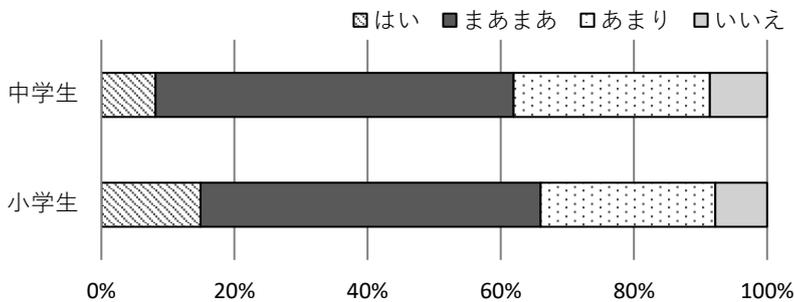
2023. 9. 20
東陽小 保健室
お家の人と一緒によみましょう

2学期がスタートして、暑い日が続いていましたが、朝晩が過ごしやすくなり、少しずつ秋が近付いてきたのを感じられますね。ちょっと疲れ気味だった人も、連休の間にしっかり体も休められたでしょうか。長い2学期ですが、色々な行事もあります。朝から元気に、学習や運動などに取り組めるように、生活リズムを整えていきましょう。

姿勢についてのアンケート結果より

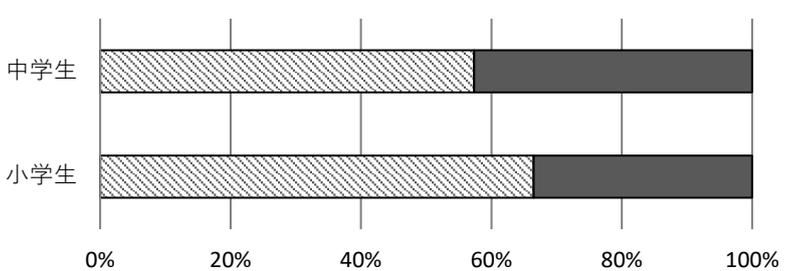
6月に行った3校合同学校保健安全委員会の前に、東陽小・久保小（3～6年）、久保中（1～3年）対象に姿勢についてのアンケートに答えてもらいました。その結果の一部をお知らせします。

自分の姿勢はよいほうだと思いますか



自分はよい姿勢（はい・まあまあ）だと思っている人は6割をこえていますが、普段の姿勢についての質問には、「猫背」や「足を前にだしている」など姿勢のくずれを自覚している人が多かったです。よい姿勢についてのメリットを知らない人も約4割いました。

よい姿勢で生活すると、どんなよいことがあるか知っていますか

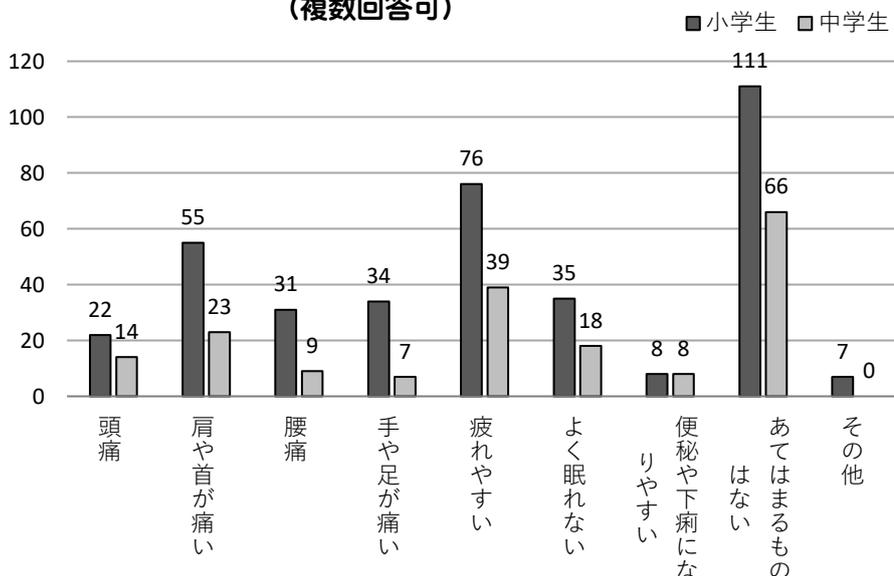


★正しい姿勢のメリット

- ・神経の働きがよくなる（集中力↑、身長↑）
 - ・動きがスムーズになる
体への負担がへる（運動↑、ケガの予防↑）
 - ・人に与える印象がよくなる
- 体に痛みがある人は、姿勢の改善により痛みが軽減につながるかもしれませんよ。



最近の体の調子について当てはまるものを答えましょう（複数回答可）



今は、体に痛みなどはないという人もいると思いますが、体が成長している今だから、正しい姿勢ですぐすることが大切です。将来にむけてよりよい体づくりをしていきましょう。

学校では「キューボタイム」で姿勢のチェックをしているよ。
おうちでも正しい姿勢を意識してみようね

