



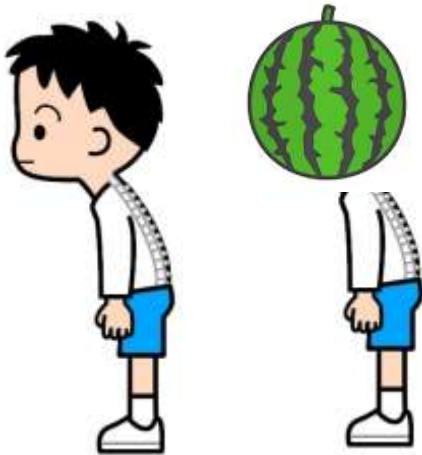
令和5年 10月2日  
豊川市立長沢小学校

## がっこうほけんいいんかい ひら 学校保健委員会が開かれました

ねらい: 正しいしせいを身につけて、元気いっぱい長沢っ子になろう

9月22日(金曜日)、3～6年生児童とPTA役員さんが参加し、第1回学校保健委員会を行いました。保健委員会児童による実態調査の発表を行ったあと、カイロプラクティックラウレアさんの紺田様、原様からよい姿勢ってこんなにお得！をテーマに講話をしていただきました。正しいしせいと健康のつながりを学んだり、しせい改善のためのストレッチ運動を全員で体験したりしました。月曜日からストレッチ運動を、各学級の朝の会で行い、毎日姿勢改善に取り組んでいます。

## あたま おも たいじゅう 頭の重さは、体重の8%



頭の重さは体の8%ということが、お話でわかりましたね！みんなの体重に例えてみると・・・

体重 30kg の子 → 頭の重さ: 2.4kg  
体重 40kg の子 → 頭の重さ: 3.2kg

頭はすごく重たいから、ねこぜになったり、タブレットをさわったりするときに首が前に出ていると、とても体に負担がかかっている、それがつづく、体に不調が現れることがわかりましたね。

★掲示板に重りを設置しました。ぜひ持ち上げて、体感してみてくださいね。きっとすごく重たくてびっくりするよ！

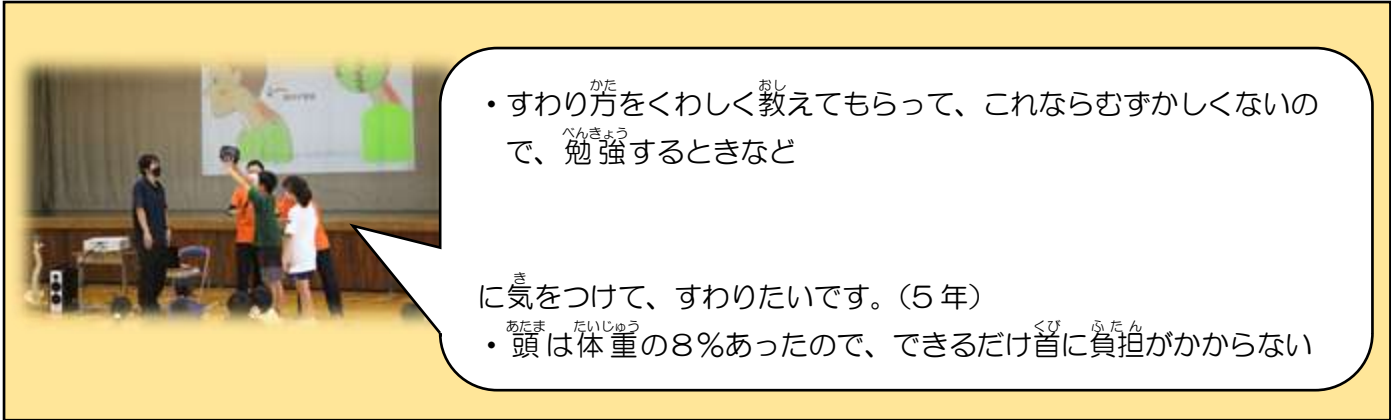
## じどう かんそう 児童の感想



- ・テレビを見るときなど、しせいを気にしながら見たいです。(4年)
- ・文字を書いている時やスマホを見ている時に、ねこぜになることがよくあるので、ストレッチを知れてよかったです。家に帰ったら、家族に教えたいと思いました。(6年)

- ・タオル運動をこれから続けてみたいです。しせいがよくなると、いいことがふえるので、がんばりたいです。(4年)
- ・悪いしせいだと、肺がつぶれたり、ねむくなったりすることがわかりました。(5年)
- ・これからもよいしせいで立ったり、座ったりして、将来元気な大人になりたいと思いました。(6年)





・すわり方をくわしく教えてもらって、これならむずかしくないの  
で、勉強するときなど

に気をつけて、すわりたいです。(5年)

・頭は体重の8%あったので、できるだけ首に負担がかからない

## 保護者の方の感想

- ・自分は、子どもの頃にしせいの大切さについて考える機会があまりなかったように思います。小さい時からよいしせいに気をつけていけたら、とてもよいと思います。
- ・児童が司会や進行をスムーズにできていてよかったです。実際に体を動かして、分かりやすい説明でよかったです。学校でも家でもできるストレッチなのでぜひやってみたいと思います。
- ・しせいが悪いとどのようなデメリットがあるか、とても分かりやすく説明をしていただきました。こんな簡単な体操でも続けると効果があること、やってみると思っていたより、スムーズに動かさず大変に感じました。自宅でもやってみようと思います。



## 保護者のみなさまへ

### ・出席停止期間について

全国的にインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が流行しています。出席停止期間は下記の通りになります。ご確認ください。

### ◎インフルエンザ

(発症した日を0日として)

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

### ◎新型コロナウイルス感染症

(発症した日を0日として)

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した1日を経過するまで

### ・置きお茶について

現在、1学期から熱中症予防のために置きお茶を保健室で保管しています。当初は9月末までの予定でしたが、暑さが続いているため、10月下旬の返却に変更させていただきます。よろしくお願いたします。

