



令和4年11月  
入善町立黒東小学校

すっかり秋らしくなりました。黒東小学校から見える山々も、緑色から黄色や赤色に色づいています。さて、今回は10月28日に行われた、学校保健委員会の様子をみなさんにお伝えします。

学校保健委員会のテーマ  
「よい姿勢を目指そう」

ヘルスアップ委員会による劇

① ヘルスアップニュースをお伝えします。今日のトピックは「姿勢」です。

アンケートの結果、自分の姿勢がよくないと思っている人が、多いことにおどろきました。

② 姿勢が悪い人がいる情報を聞きつけてやってきました。

テストむずかしいな

③ ぼくたちは、姿勢博士！姿勢が悪いとどのような影響があるのか分かってないな。

どんな影響があるの？

④ 姿勢が悪いとどのような影響があるのかインタビューで聞いてみます。

⑤ いろんな影響があるんだよ！

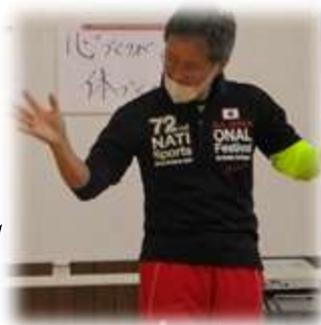
悪い姿勢 姿勢のえいきょう よい姿勢

肩・背中・腰が痛くなる	集中力アップ↑↑
ねこ背になる	健康な体になる
目が悪くなる	見た目ばっちり！
集中力がおちる	
消化する力が弱くなる	

これからは、健康に過ごせるようにより姿勢を心がけるよ。

【頭のポジション】

頭のちょうどよいポジションを探  
す方法は、頭を下げた時に触れる骨  
(写真の子供たちが触れているあ  
たり)を頭をあげながら触り続け  
て、その骨が触れなくなったときの  
頭の位置。



からだ こころ  
**体づくりは心づくり**  
こころ からだ  
**心づくりは体づくり**

からだ  
【体の姿勢をよくする方法】

1日に30～60分運動をすること。  
(いくつかトレーニング方法を  
教えていただき、実際に挑戦しま  
した。)



こころ  
【心の姿勢をよくする方法】

よい心の姿勢とは、元気に生きる  
自分。  
心の姿勢をよくする方法は、目的・  
目標をもつこと。

こども かんそう  
子供たちの感想

【4年生】

笠原先生の、「姿勢は心」  
「心は姿勢」と言っておら  
れたのが心に残り、これか  
らは姿勢をよくしたいと思  
いました。

【5年生】

保健委員会と講師の先生の話<sup>を</sup>聞  
いて分かったことは、姿勢を悪くす  
ると、体にデメリットがなく、逆  
に姿勢をよくすると、運動能力や頭  
がよくなるというメリットがあると  
分かった。

【6年生】

講師の先生の話で分かった  
ことは、ちょっとでも姿勢をよ  
くするストレッチがあるとい  
うことです。家でもできるスト  
レッチだったので、家でもやっ  
てみたいと思いました。

ほごしゃ かの  
保護者の方のアンケートより

子供たちは家でゲームをする  
ことが多く、姿勢が悪くなつた  
り、ダラダラしてしまつたりす  
るので、少しのストレッチから  
声をかけてやってみようと思  
いました。

わかりやすく、体験をして、  
姿勢を学べてよかったです。  
運動30～60分でいいとい  
われると、子供と一緒に楽し  
みながら活動できそうです。

心に目標をとということが、  
子供に響けばいいなと思  
いました。

笠原寿人先生、保護者のみなさまのご協力により、  
充実した学校保健委員会を実施することができました。  
ありがとうございました。