



# 上北沢

学校だより【5月号】

令和6年4月30日

世田谷区立上北沢小学校

校長 三浦 健仁

世田谷区上北沢4-22-29

〒156-0057 TEL3302-0485 FAX3302-7351 URL <http://school.setagaya.ed.jp/kawa/>

## 「良い姿勢を心がけよう」

副校長 高橋 章浩

今月の保健の目標は「姿勢を正しくしよう」です。私たち大人も子どものころから、「良い姿勢にしましょう。」と何度も言われてきたと思います。今回は、「どうして姿勢を正しくすると良いのか」について調べました。

- ① 呼吸がしやすくなり、体内に酸素を十分に送り込むことができ、血行が良くなる。
- ② 脳が活性化し、長時間の勉強でも疲れを感じにくくなる。
- ③ 体のゆがみが改善でき、肩こりや腰痛を防ぐことができる。

上記のようなメリットがあるようです。

では、正しい姿勢で気を付けるポイントについてです。

- ・椅子に深く腰を掛ける
- ・机と体の距離を適切にする
- ・背筋を伸ばす
- ・顎を引く

私は低学年を担当していた時、子どもたちの姿勢を意識するように先輩教員から「グー、ペタ、ピン」という合言葉をかけると良いことを教えてもらいました。「グー」は机と体、体と椅子の間にこぶしが一つ入ること、「ペタ」は足を床にしっかりつけるということ、「ピン」は背筋を伸ばすことを意味します。もしよかったらご家庭でも使ってください。また、私たち大人も気を付けたいものです。

さらに、東京都教職員の研究レポートでは、「正しい姿勢」と「学業への意欲」や「自己制御」、「自己効力感」などの関係が示されていました。全てにおいて正しい姿勢をとっていた児童・生徒がより良い結果を出していました。

学校でも姿勢について子どもたちに声をかけています。ご家庭でも、是非、姿勢を正しくすると良いことも併せてお子さんに伝えていただければと思います。今後とも、学校と家庭で協力し合い、子どもたちの健やかな成長をサポートしていきましょう。よろしくお祈りします。

(出典：Benesse、東京都教職員センター「子供の体幹を鍛える研究」)