

「ゲー・ペタ・ピン」で学習できる子どもを育成するために

1 主題設定の理由

近年、小型ゲーム機をはじめとしたデジタル機器の使用が低年齢化し、子どもたちをとりまく環境が変化している。

『子どものからだの調査2015』（日本体育大学・学校体育研究室）によれば、姿勢の悪い子どもの割合が高くなっているとの報告がある。小学生では、1978年に44.0%、2015年に65.6%、中学生では、1978年に37.0%、2015年に54.6%の小中学校教員が、子どもたちの姿勢が悪いと感じていると答えている。

一般的に悪い姿勢は、心身に悪影響を及ぼすと言われており、肩こり、腰痛、頭痛などを引き起こすだけでなく、視力低下の要因になったり、集中力の低下につながったりとも言われている。また、北総教育事務所管内では、話を聞く基本的な姿勢を「ゲー・ペタ・ピン・サッ（*本年度よりゲー・ピタ・ピン・サッ）」と示し、小・中学校の学習規律の確立に力を入れている。

本地区の子どもたちの授業中の姿勢について、学級担任や教科担任からは、良い姿勢が維持できないという声をよく聞く。保健室の頻回来室や、普段から落ち着きがない子どもの授業中の様子を見ると、悪い姿勢になっている者も多く、姿勢と心とからだの健康は関係があるのではないかと考えた。

そこで「ゲー・ペタ・ピン」の良い姿勢で学習できる子どもの育成をめざし、授業中の姿勢の実態を把握するとともに、心とからだの健康状態等を探り、姿勢指導のあり方を考えるため、本主題を設定した。

なお、本研究では、授業中は手を膝の上に置いて話を聞くだけではないため「ゲー・ペタ・ピン」を良い姿勢として指導している。

2 研究目的

- (1) 子どもたちの授業中の姿勢の実態を明らかにすることで、心とからだの健康への影響を把握する。
- (2) 保健指導として行う姿勢指導のあり方を考える。

3 結論

養護教員による授業中の姿勢チェック、子ども自身による姿勢アンケートにより、小学生では、良い姿勢群の子どもほど、からだの不調を感じている傾向にあった。また、新体力テストと姿勢チェックにより、姿勢と体幹に何らかの関係があることが予想できる。姿勢指導では全体指導と共に、日常的な指導が重要であり、今後はさらに、時間や場所を問わず行える姿勢指導にとりくんでいきたい。

1 主題設定の理由

近年、小型ゲーム機をはじめとしたデジタル機器の使用が低年齢化し、子どもたちをとりまく環境が変化している。背中を丸くし、首を前に出し、うつむくような姿勢でゲーム機の画面を食い入るように見ている姿をよく目にするようになってきた。

『子どものからだの調査2015』（日本体育大学・学校体育研究室）によれば、姿勢の悪い子どもの割合が高くなっているとの報告がある。小学生では、1978年に44.0%、2015年に65.6%、中学生では、1978年に37.0%、2015年に54.6%の小中学校教員が、子どもたちの姿勢が悪いと感じていると答えている。

一般的に悪い姿勢は、心身に悪影響を及ぼすと言われており、肩こり、腰痛、頭痛などを引き起こすだけでなく、視力低下の要因にもなっている。また、姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、脳に酸素が行き渡りにくくなり、思考を低下させる原因となるだけでなく、からだが疲れやすくなることから、集中力の低下につながると言われている。また、北総教育事務所管内では、話を聞く基本的な姿勢を「グー・ベタ・ピン・サッ（*本年度よりグー・ピタ・ピン・サッ）」と示し、小・中学校の学習規律の確立に力を入れている。

本地区の子どもたちの授業中の姿勢は、いすに浅く腰かけたり、背もたれに寄りかかったり、机といすが平行でないまま板書を写している様子が見られ、学級担任や教科担任からは、良い姿勢が維持できないという声をよく聞く。保健室の頻回来室や、普段から落ち着きがない子どもの授業中の様子を見ると、悪い姿勢になっている者も多く、姿勢と心とからだの健康は関係しているのではないかと考えた。

そこで「グー・ベタ・ピン」の良い姿勢で学習できる子どもの育成をめざし、授業中の姿勢について実態を把握するとともに、心とからだの健康状態等を探り、姿勢指導のあり方について考えるため、本主題を設定した。

なお、本研究では、授業中は手を膝の上に置いて話を聞くだけではないため「グー・ベタ・ピン」を良い姿勢として指導している。

2 研究目的

- (1) 子どもたちの授業中の姿勢の実態を明らかにすることで、心とからだの健康への影響を把握する。
- (2) 保健指導として行う姿勢指導のあり方を考える。

3 研究経過

年度	研究の流れ
2015	・KJ法による、学校生活に即した課題の模索 ・姿勢チェックと姿勢アンケートの実施 ・姿勢についての保健指導実施
2016	・姿勢チェックと姿勢アンケート、新体力テスト結果の分析 ・小学生においてストレスチェックの実施 ・姿勢についての日常指導開始
2017	・姿勢についての日常指導継続 ・指導実践や実態把握から、とりくみをまとめる

4 研究内容

良い姿勢の定義

本研究では、座った時の良い姿勢を「背筋を伸ばし、あごを引き、顔が正面に向いた状態」をあらわす「グー・ペタ・ピン」とした。

グー：机と腹の間をこぶし一個分あける。

ペタ：両足の裏を床につける。

ピン：背筋を伸ばす。



良い姿勢の定義

(1) 授業中の姿勢チェックと結果

- 目的 養護教員による授業姿勢の実態把握
- 調査対象 市内小学校3年生(n=263) 中学校1年生(n=320)
- 調査期間 2015年9月
- 調査時間 5校時
- 調査方法

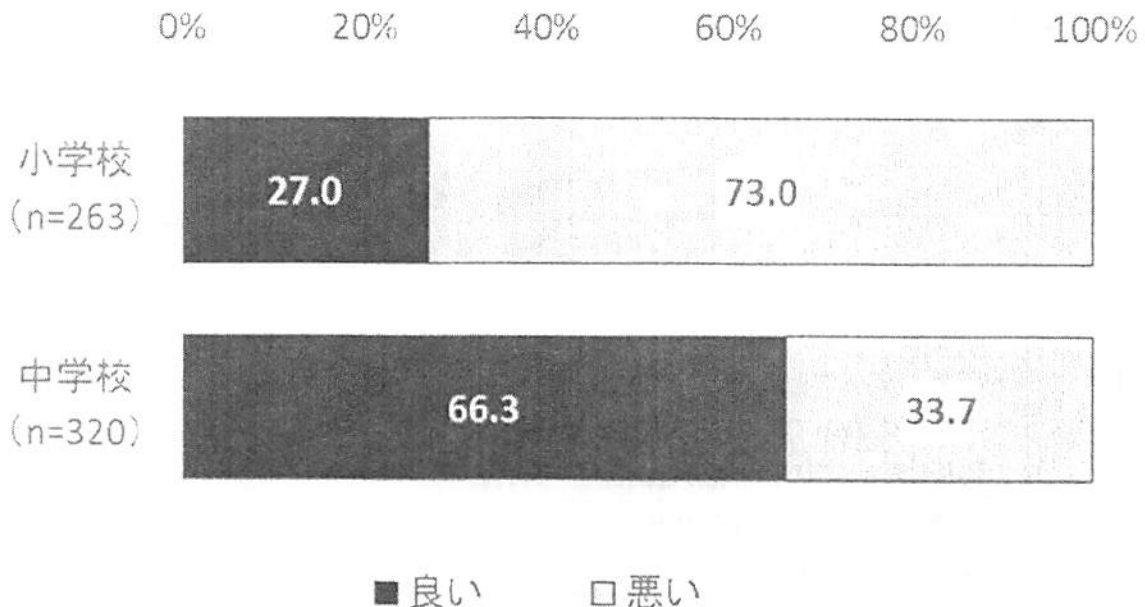
養護教員が、授業中の座位姿勢について、グー・ペタ・ピンができているか、できていないかを評価した。グー・ペタ・ピンの3つができていれば「良い姿勢」、1つでもできていなければ「悪い姿勢」と判定した。

また、より具体的に調べるため、悪い姿勢の一覧を姿勢チェックシート(資料1)にまとめ、評価の参考にした。

○調査結果

姿勢が良い子どもの割合は、小学生では27.0%、中学生では66.3%であった。中学生よりも小学生の方が、姿勢が悪い子どもが多いことがわかった。

2015年 姿勢チェックの結果



(2) 子どもたちの姿勢に関する意識調査（姿勢アンケート）と結果

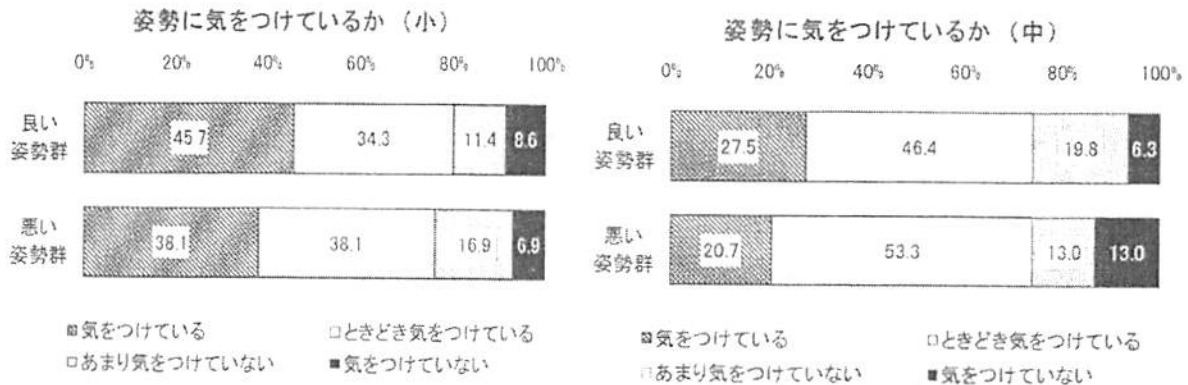
- 目的 子ども自身による姿勢や意識の実態把握
- 調査対象 市内小学校3年生(n=264) 中学校1年生(n=324)
- 調査期間 2015年9月～10月
- 調査方法 記名式の質問紙(資料2)

授業中の姿勢の自己評価と、心やからだの状態を記入

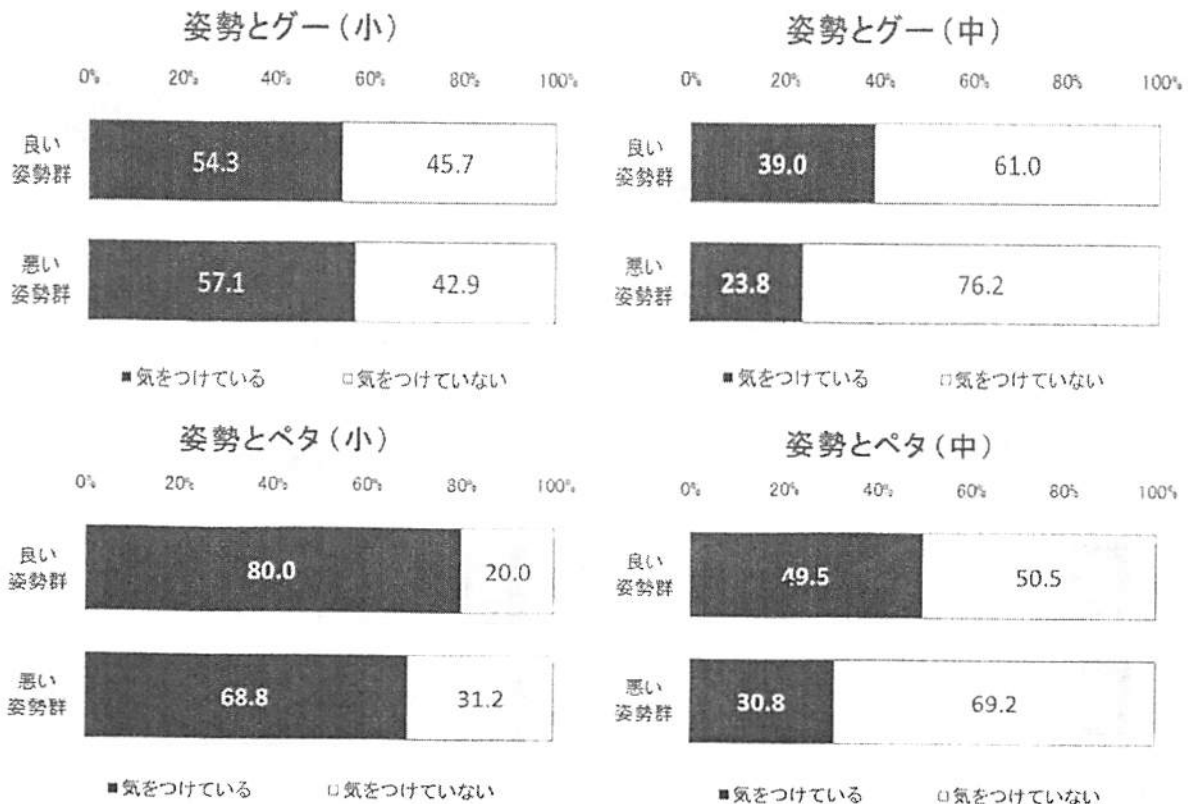
○調査結果と活用

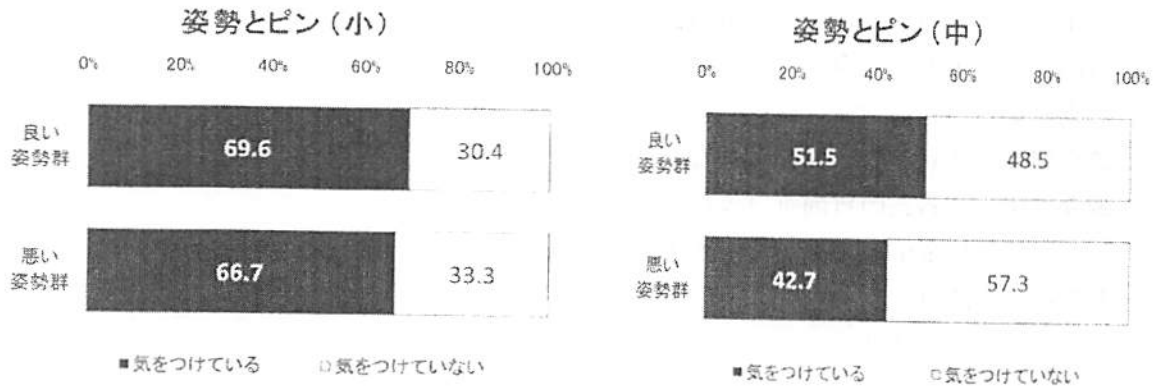
姿勢アンケート結果を、姿勢チェックの結果とクロス集計し、「良い姿勢群」と「悪い姿勢群」に分けて以下に表した。なお、グラフの題名に「小」と記入してあるものは小学校、「中」と記入してあるものは中学校である。

①姿勢チェックと子どもたちによる自己評価の結果



良い姿勢群に対し「姿勢に気をつけているか」の回答は、「気をつけている」「ときどき気をつけている」と答えた小学生は80.0%、中学生では73.9%であった。



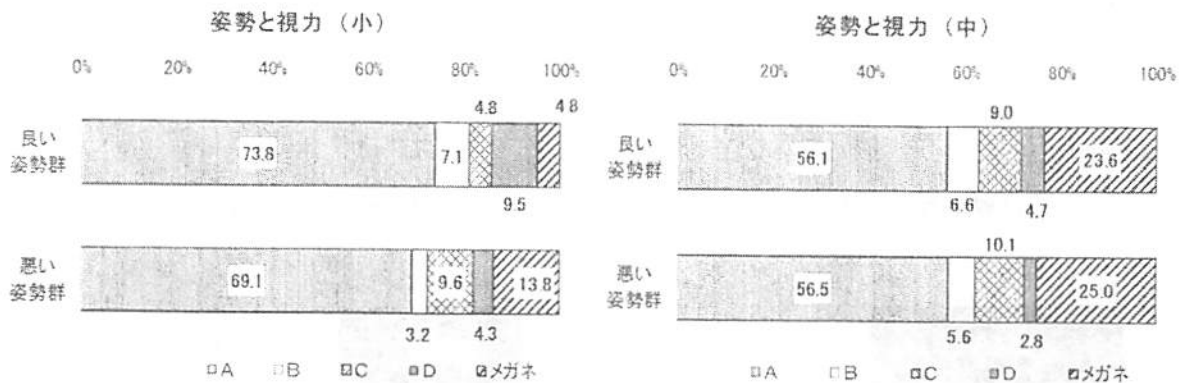


小学生では、ベタについては良い姿勢群の80.0%が「気がつけている」と答えており「グー・ベタ・ピン」の中で、一番多い割合であった。他の項目は、良い姿勢群と悪い姿勢群の差はほとんどなかった。中学生では、悪い姿勢群に比べて良い姿勢群では、全ての項目において「気がつけている」と答えた割合が高かったが、小学生と比べると低かった。

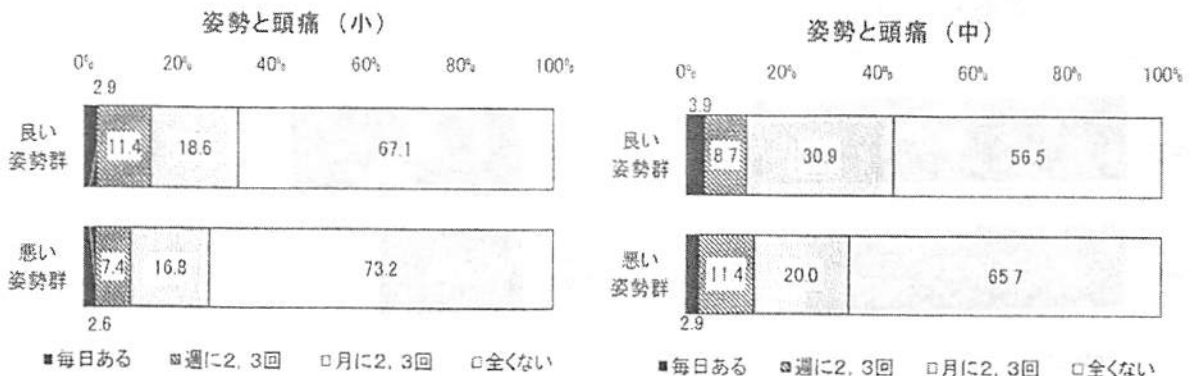
以上の結果から、子ども自身で行う姿勢の自己評価と、養護教員が行う姿勢チェックの結果に違いが生じていた。子どもたちは姿勢に気がつけているつもりでも、実際は良い姿勢をとることができていないことが明らかになった。

②姿勢と心とからだの関係

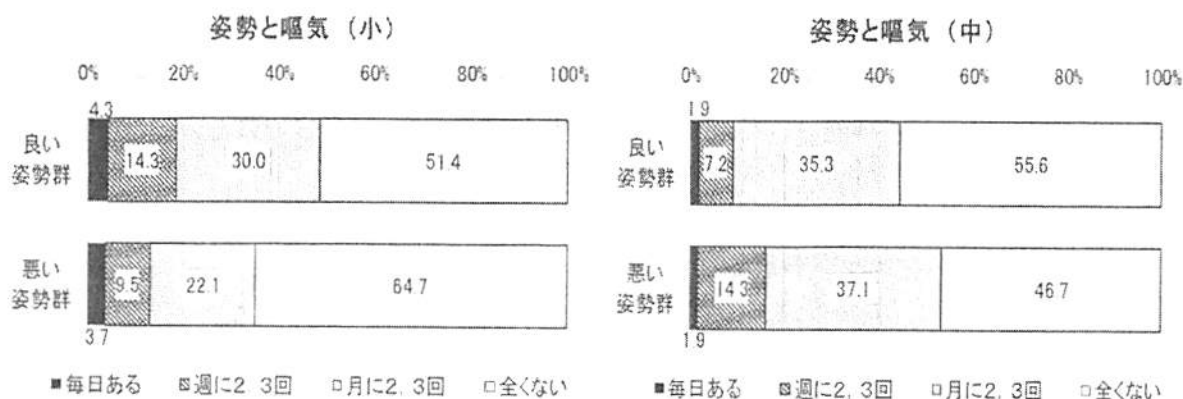
ア 調査結果



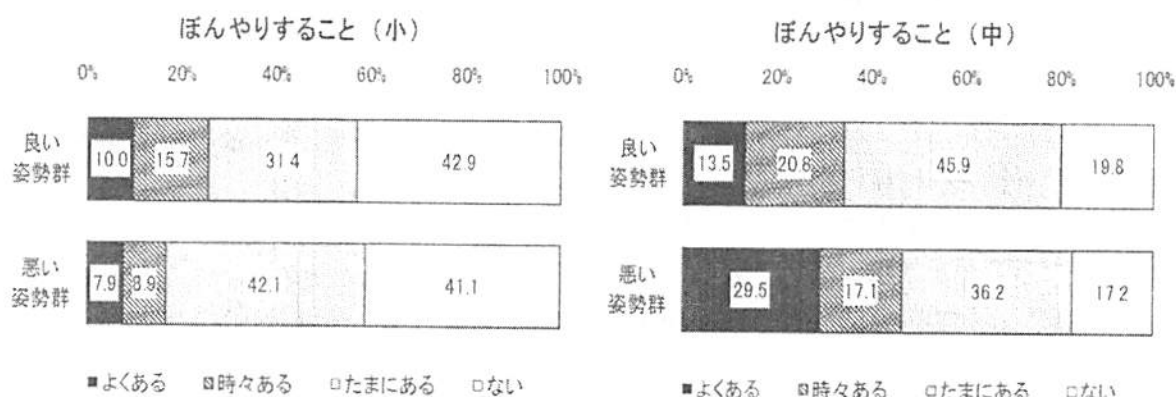
小学生では、視力Aの割合は、良い姿勢群が73.8%と高かった。悪い姿勢群と比べると、5.0ポイント差であった。また、視力Dの割合は、良い姿勢群の方が6.0ポイント大きかったが、悪い姿勢群では、めがねの割合が高く、9.0ポイント差であった。中学生では、姿勢からみる視力結果の割合に大きな差はなかった。



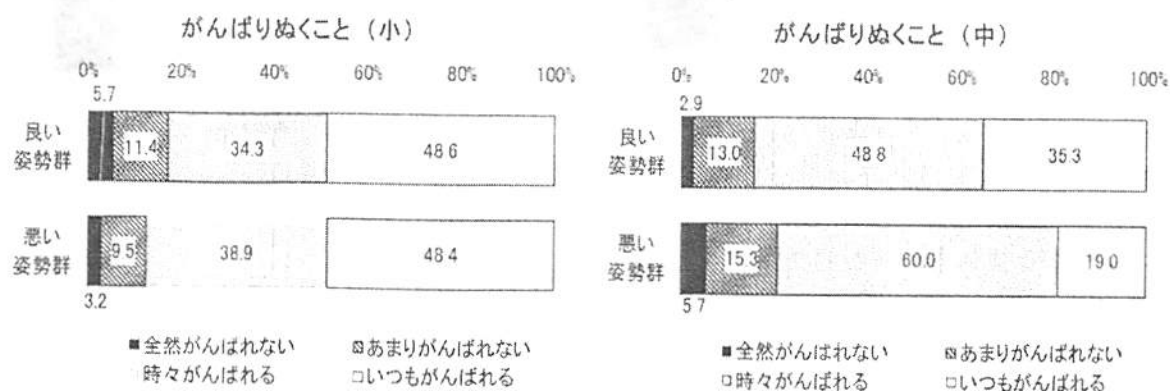
小学生も中学生も、悪い姿勢群より良い姿勢群の方が頭痛を感じる割合が高かった。1ヶ月に2、3回以上感じる割合は、小学生で32.9%、中学生では43.5%であった。



小学生は良い姿勢群に嘔気を感じる割合が高く、反対に、中学生は悪い姿勢群が高い割合であった。



「授業中にぼんやりしたり、関係のないことを考えたりすることがありますか」という問いに対して「よくある」「ときどきある」「たまにある」と答えた割合は、良い姿勢群の小学生で57.1%、中学生で80.2%であった。それぞれ学年間で良い姿勢群と悪い姿勢群を比べると、全体的な割合に差はなかった。



「嫌なことや苦手なことも、最後までがんばることができますか」という問いに対して、小学生では姿勢による差が見られなかった。中学生の良い姿勢群では「いつも」と答えた割合は35.3%で、良い姿勢群が16.3ポイント大きかった。良い姿勢を

つくることや姿勢を保持するためには、我慢したりがんばったりする気持ちも関係していることが考えられる。

調査前、私たちは、悪い姿勢群ほど視力が低く、体調不良が多いのではないだろうかと考えていた。また、保健室への来室や、不定愁訴が多い子どもは、悪い姿勢で授業を受けているのではないだろうかと予想していた。

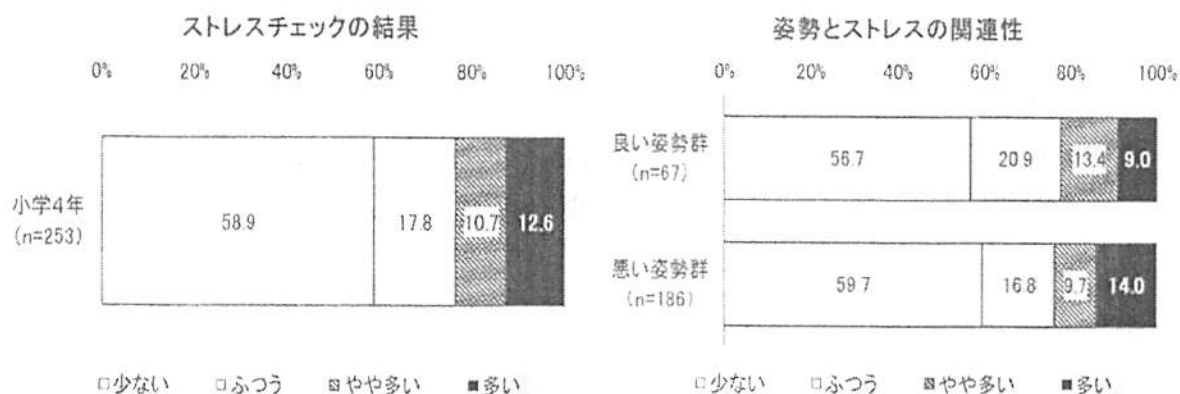
しかし、小学生の結果では、良い姿勢群ほど体調不良を感じていることがわかった。そこで、良い姿勢群は、正しい姿勢を保持するために、緊張しているのではないだろうかと考え、ストレスについて測定することにした。

イ ストレスチェックの実施（資料5）

- 目的 姿勢の良・不良によるストレスの差を明らかにする。
- 測定対象 市内小学校4年生（10校 n=264）
- 測定期間 2016年9月～11月
- 測定時間 1・2校時
- 測定方法 唾液アミラーゼモニターによる測定
（チップを口を含み、唾液のついたチップをモニターに挿入し、測定する。）
- 結果

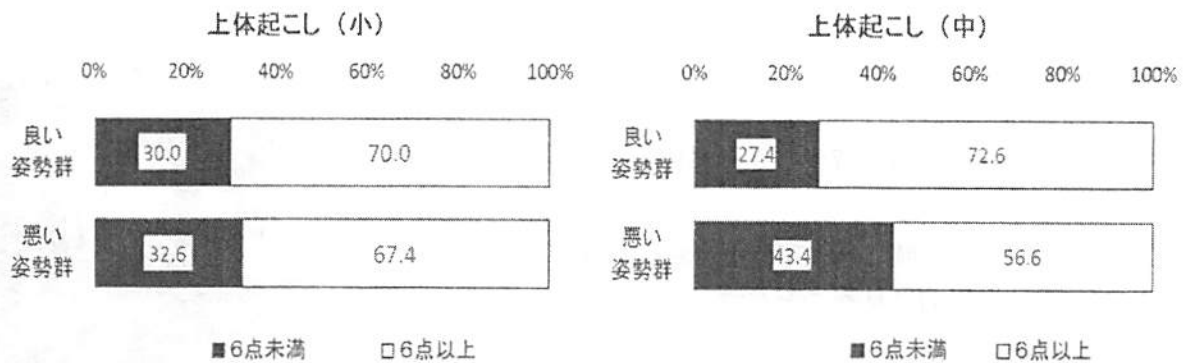
ストレスチェックの結果、全体で58.9%の小学生が「ストレスが少ない」ことがわかった。また、姿勢とストレスの関連性の結果では、良い姿勢であった小学生の結果も同様の割合であった。

当初、小学生は、良い姿勢を保とうと緊張し、ストレスを感じているのではないだろうかと予想したが、今回の測定結果からは、他の要因を取り除くことができなかったため、姿勢とストレスの関係を明らかにすることはできなかった。

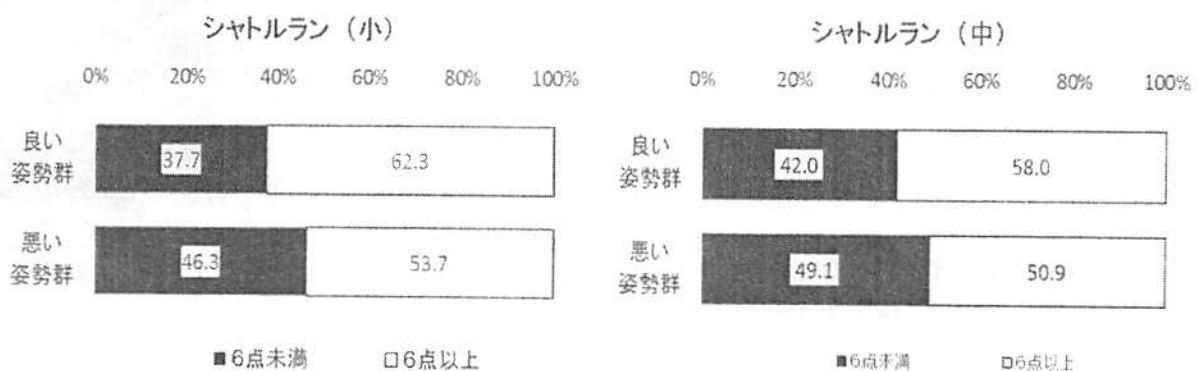


(3) 姿勢と新体力テストの関係

新体力テストの得点について、良い姿勢群と悪い姿勢群に分けて検討した。比較に際しては、『全国体力・運動能力、運動習慣等調査』千葉県平均から、6点を基準とした。比較する種目は、筋持久力を測る「上体起こし」、全身持久力を測る「20mシャトルラン（シャトルラン）」とした。



小学生では、姿勢による差があまり見られなかった。中学生では、良い姿勢群が72.6%であり、悪い姿勢群との差は16.0ポイントであった。



小学生では良い姿勢群が62.3%であり、8.6ポイントの差があった。中学生の良い姿勢群では58.0%であり、7.1ポイントの差があった。

良い姿勢を保つためには、体幹が重要であると言われている。上体起こしは、体幹を支える筋肉を使った腹筋運動であり、シャトルランは、ターンを含んだ繰り返し動作の姿勢維持が必要な運動である。よって、良い姿勢群の結果が良かったと考えられる。

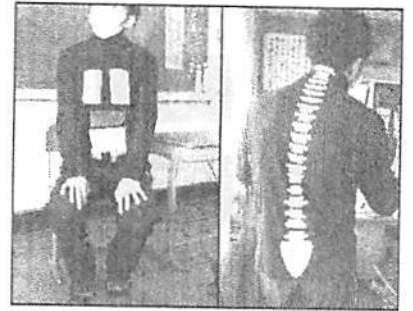
(4) 保健指導 (資料3-1・3-2・資料4)

①学級での全体指導

- ねらい 悪い姿勢による心やからだへの影響を知り、良い姿勢を意識させ、維持する気持ちを育てる。
- 指導時期 2015年11月～12月
- 指導時間 学級活動、特別活動
- 指導者 養護教員と学級担任で行うTTの授業
- 対象者 市内小学校10校 3年生
市内中学校 1校 1年生

○成果

- ・背骨Tシャツの使用により、子どもたちの興味を引くことができ、自分のからだの仕組みを知る機会となった。特に、悪い姿勢が内臓や背骨にどう影響しているか容易に思考できた。
- ・姿勢チェック時の拡大写真を学級の実態として提示したところ、客観的に見ることができよかった。
- ・背筋や腰が伸びていない状態で深呼吸する等の体験活動で、悪い姿勢が健康に関連することが理解できた様子だった。また、日頃のからだの痛み等に気づき、良い姿勢を保とうとする意識が高まった。
- ・良い姿勢を「グー・ベタ・ピン」としたことで、声かけがあれば、良い姿勢をとることができるようになってきた。



背骨Tシャツを着た様子

○課題

- ・良い姿勢を保持し続けるために、必要なことを明らかにしてから指導ができれば、実践に有効な指導になったのではないか。
- ・子どもは良い姿勢について理解できても、日常的な良い姿勢の保持には至っていない。
- ・授業実践後は、ほとんどの子どもが良い姿勢で授業を受けることができていたが、1か月後のチェックでは、姿勢が悪い（元に戻った）子どもが増えた。継続指導が必要であると感じた。
- ・グー・ベタ・ピンの言葉だけが残った子どももあり、姿勢と健康の関係をもっと理解できる指導をしたい。
- ・小学生には、良い姿勢により筋力が保てることを理解することが難しかった。



姿勢Tシャツを着て、
悪い姿勢を再現



姿勢チェック時の学級の様子

②日常指導

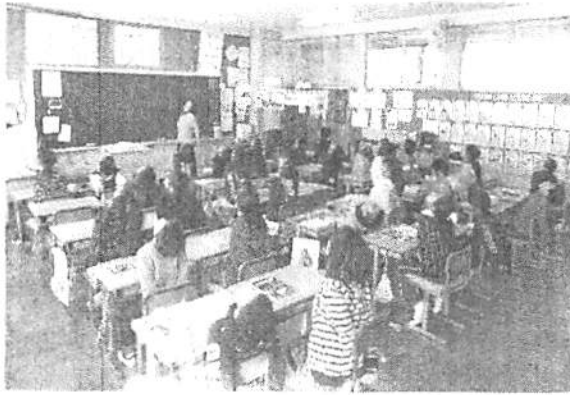
ア 小学校でのとりくみ

- ・グー・ベタ・ピンの図を使用した指導

「良い姿勢の定義」のグー・ベタ・ピンの図を教室に掲示し、授業前後の挨拶時等に使用した。また、身体測定時には立位の姿勢について指導し、良い姿勢を呼びかけた。

- ・「キャットレッチ体操」の実践

キャットレッチをすることで、姿勢を正す感覚を身につけられると言われている。そこで、場所や時間、道具を使わずにでき、すすんで正しい姿勢をしようとする意識を高められる簡単な運動として、とりいれることにした。各学級で授業前後等でとりくんでもらったところ、子どもたちからは「からだ伸びて気持ちがいい」「姿勢が良くなった気がする」という声を耳にした。また、学級担任からは、低学年でもできる体操で良い姿勢になるので続けたい、という感想があった。



学級でのキャットレッチ体操の様子

← ペた ぴん →

～上手にするコツ～

●朝の会・学習のはじめとおわりのあいさつの時・帰りの会にやってみよう。(1日15秒でよい)

★やり方★

- ①手のひらが上をむくように組む
- ②かたを限界まで後ろにひく
- ③左右の肩甲骨(けんこうこつ)を合わせるような感じで・・・
- ④頭を後ろにたおす(腰で反らないように)

キャットレッチ体操を示した掲示物

イ 中学校でのとりくみ

・授業前後の挨拶

「姿勢を正して」の声かけで「グー・ベタ・ピン」の姿勢をとり、毎時間挨拶するようにした。全校集会時には、代表の子どもの声に合わせて、姿勢を正し話を聞いており、集中力の向上にもつながっている様子が見られる。様々なタイミングで、良い姿勢での挨拶を繰り返し行うことにより、子どもたちは、良い姿勢でいることで集中力が高まる、見た目がカッコいい、などのメリットを感じており、習慣化されている様子が見られる。

・部活動や保健体育科の授業での体幹トレーニングの強化

姿勢を保持するためには「体幹」を鍛えることが重要であるとされる。体幹を意識してトレーニングにとりくむよう、部活動顧問や保健体育科の教員だけでなく、子どもにも声をかけた。保健体育の授業の前には、地区で定められたウォーミングアップの運動が行われる。その中に含まれる筋力トレーニングが、どのような動きでどのような筋肉が鍛えられるか、掲示物で示した。

5 結論

(1) 成果

- ・実態調査を行ったことで、養護教員が本地区の子どもたちの姿勢と健康状態の関連等を理解することができた。
- ・子ども自身が姿勢に気をつけていても、教員側では不良姿勢と見る例があり、子どもの意識と実際の姿勢に差があることがわかった。
- ・新体力テストの結果から、良い姿勢群ほど、筋持久力を必要とする上体起こし、全身持久力を必要とするシャトルランの点数が高い割合になっていることがわかった。
- ・姿勢指導を行ったことで、子どもたちが、姿勢と心とからだの関連に興味・関心を持つことができた。
- ・常に良い姿勢を保つことはできないが、養護教員の姿を見ると姿勢を正そうとする意識が高まった。
- ・学校生活の中で、子どもが自ら姿勢を正す場面が多く見られるようになった。

(2) 課題

- ・ 小学生では、良い姿勢群の方が体調不良を訴える割合が高かったが、その原因を明らかにすることはできなかった。
- ・ 学校全体に良い姿勢を意識づけするためには、学級担任や教科担任を含め、子どもたちに、継続したアプローチが必要である。

6 おわりに

実態調査や保健指導をとおして、良い姿勢を意識し習慣化を図るためには、子ども自身が良い姿勢のメリットを感じることや、継続した指導が大切であると考えている。「ゲー・ペタ・ピン」のさらなる定着のため、子どもたちが、自然に、毎日、無理なくとり入れることができる方法として、わかりやすい説明や資料、学級担任等への声かけなど、様々なとりくみを行っていきたい。

引用・参考文献

- ・ 「子どものからだ調査2015」日本体育大学 学校体育研究室 2015
- ・ 「姿勢改善のための社会的システムの構築」安藤真悠加 2013
- ・ 「子どもの体幹を鍛える研究～正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証～」
東京都教職員研修センター 2014
- ・ 「集中力・やる気を高めるための姿勢教育を目指して～立腰及び体幹運動を取り入れて～」
多古町養護教員部会 2015
- ・ 「いきいき しせい ～姿勢と健康の関わりを探る～」ばすてる書房 2011. 12
- ・ 「よい姿勢で、心も体も健康に！」健 榊井 典子 2014. 10
- ・ 「ゲー・チョキパーでペタピタピン」健 片岡 睦 2015. 7
- ・ 「学校と家庭における小学校の姿勢指導」東山書房 山岸 以佐美 1986. 11
- ・ 「学校で活かせる！実践『姿勢指導』のA to Z」ジャパンライム株式会社 碓田 拓磨
- ・ 「平成28年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」 スポーツ庁 2016. 12

資 料 編

【資料1 姿勢チェックシート】


姿勢チェックシート

《姿勢チェックの仕方》 ※事前に机・いすの高さを調節しておく。

1. 5・6校時の授業中の姿勢を観察して、名簿に記録します。
2. 観察の仕方は(1)～(3)の中から、各学校で選びます。
 - (1) 良いか、悪いかで記録する。
 - (2) グー・ベタ・ピンのうち、できている項目と、できていない項目を記録する。
 - (3) 下の悪い姿勢の例のうち、あてはまる項目と、あてはまらない項目を記録する。

※「良い姿勢」とは、グー・ベタ・ピンができていない姿勢をいいます。

下の例に一つでもあてはまれば、「悪い姿勢」として評価をします。

姿勢の 基準	悪い姿勢の例			
グー	机、いすが平行でない。  ()	机、いすの脚がぶさず る(つまりまど)。  ()	いすにあそくがけしてい る。  ()	
ベタ	足を前にだしている。 または横にだしている。  ()	足をぶらぶらさせてい る。  ()	立てひざをしている。  ()	足を後にまげている。  ()
ピン	はみづえまつている。 (両方、片方)  ()			
すべて	いすのもたれにすわる。 ふねごぎをしている。  ()			

しせい 姿勢に関するアンケート あてはまる項目に○をつけてください。

年 組 番 氏名 _____

1 授業中をふり返って答えましょう。

(1) グー (机とお腹の間を、こぶし一つ分あける) に気をつけていますか。

はい ・ いいえ

(2) ペタ (両足の裏を、床につける) に気をつけていますか。

はい ・ いいえ

(3) ピン (背中を伸ばす) に気をつけていますか。

はい ・ いいえ



2 最近の1か月をふり返って答えましょう。

(1) 原因が思い当たらないのに、次のような、からだの不調を感じたことがありますか？

質 問	1 (毎日ある)	2、 3 (1週間に 3回ある)	3 (1ヶ月に 2、3回ある)	4 (全くない)
① 熱がないのに頭痛がすることはありますか。	1	2	3	4
② 何となく、気持ちが悪く、だるいことがありますか。	1	2	3	4
③ 目が痛くなったり、チカチカしたりすることがありますか。	1	2	3	4
④ 首すじが痛いことがありますか。	1	2	3	4
⑤ 肩こりを感じるがありますか。	1	2	3	4
⑥ 背中が痛いことがありますか。	1	2	3	4
⑦ 腰が痛いことがありますか。	1	2	3	4

(2) 学校生活の中で、次のようなことが、どれくらいありますか。

① 授業中にぼんやりしたり、関係のないことを考えたりすることはありますか。	よくある	ときどきある	たまにある	ない
② 授業中に、姿勢を注意されることはありますか。	よくある	ときどきある	たまにある	ない
③ 嫌なことや苦手なことも、最後までがんばることができるでしょうか。	ぜんぜんそうではない	あまりそうではない	ときどきそう	いつもそう
④ 姿勢に気を付けようと思うことはありますか。	ぜんぜんない	あまりない	ときどきある	よくある

これで質問は終わりです。ありがとうございました。

【資料3-1 指導案】

ねらい

- ・ 悪い姿勢がからだやこころに与える影響を知る。
- ・ 日頃の自分の姿勢について考え、良い姿勢で授業を受けようとする事ができる。

展開

時配	学習活動 △子どもの予想される反応	○支援 ◇評価	資料
導入 5分	1 いすに座り、楽だと思ふ姿勢と良いと思ふ姿勢をとり、違いを比較する。 △背中が曲がっている △足がある場所は机の脚より前 △お尻の位置が前	○姿勢チェックの写真を見せる。 ○実際に姿勢をとらせ、比較するよう助言する。(背中、足、お尻の位置など、比べる部位を伝える。)	姿勢チェック写真
展開 30分	2 楽な姿勢を続けているとどうなるかを考える。 △姿勢が悪くなる。 △背中が曲がる。 △字が曲がる。	○自分が楽だと思っている姿勢には、問題点が多いこと (=悪い姿勢) に気づかせる。	
	良い姿勢と悪い姿勢でどんな違いがあるのだろうか？		
	3 姿勢と健康への影響について考える。 【悪い姿勢】 ・ 背骨が曲がる ・ 内臓のはたらきが悪くなる ・ 身長が伸びにくい ・ 歯並びが悪くなる ・ 視力が低下する 【良い姿勢】(悪い姿勢と比べて) ・ 背骨が曲がりにくい ・ 内臓のはたらきが良い ・ 脳のはたらきが良い ・ 腰痛や肩こりになりにくい ・ 筋力が保てる	(T1) ○背骨Tシャツを着て、楽な姿勢を再現する。 (T2) ○良い姿勢と悪い姿勢とを、項目ごとに対比させながら進める。 ○ひとつひとつの項目を関連づけながら説明する。 ○頭の重さを支えることや背骨のカーブなどについて補足する。 ○アンケートで取り上げた頭痛・肩こりの話を加える。	背骨Tシャツ 悪い姿勢の影響の板書 良い姿勢の影響の板書
	4 姿勢は心への影響について考える。 ・ 気持ちがシャキっとする。(集中力が高まる)	○精神面についても考えるよう助言する。 ◇悪い姿勢がからだやこころに与える影響について知ることができたか。	
	どのような姿勢をしていけばよいだろうか。		
まとめ 10分	5 良い姿勢を確認し、学習したことをもとに、これからの姿勢を考える。	○グーペタピンの図を見せて、姿勢がとれているかを確認させる。 ○姿勢と健康について考えるよう助言する。 ◇良い姿勢で授業を受けようとしているか。	グーペタピンの図

ゲー・ペタ・ピンで よいしせい

年 組 番 名前

☆今日のめあてを書きましょう。

☆よいしせいでいると、体はどうなるかな？

-
-
-
-
-

☆よいしせいの合い言葉

「ゲー」：つくえとおなかの間は、()分あけます。

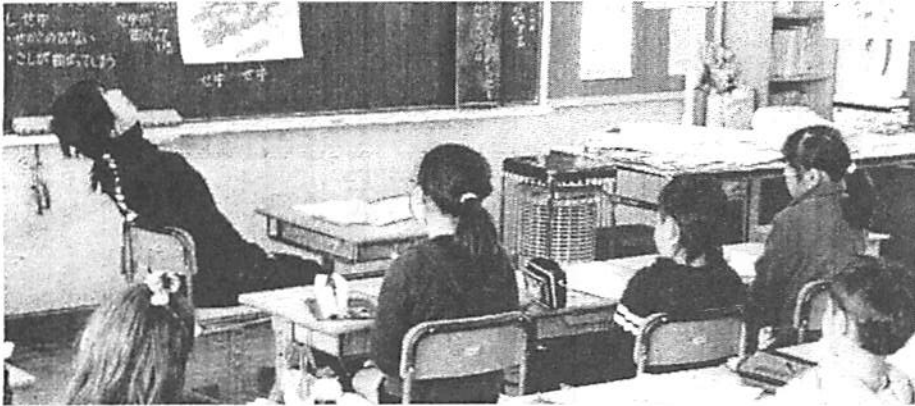
「ペタ」：両足は()につけます。

「ピン」：()をのばします。



☆今日のじゅ業をうけて分かったことや、これからどのようなしせいで生活したいか、書きましよう。

【資料4 姿勢の全体指導の様子と子どもたちの感想】



授業の時間や休みの日でもちゃんとグーパーの
のしせいのままにしないと上にかいたどれかになるから
これからずっといいしせていること。
いままで知らなかったことがいっぱいあった。
これからは人に言われないで自分でしせいをたしめる

51

悪いしせいでいるとせほねが曲が
たり体の中のはたらきが悪くな
るといふことがわかりました。
しせいはたいじたいじといふことがわかりました。

①ノートや教科書を読むとき
は目を近づけないように
する。

・ほねがいたむころがわかった
・ほねがいたむだはで(まなく目が)いたむころ
わかった
②グーパーをかならず守ること。
③明日から今ならったことをきちんと守る。
かならず守る。

・ほうづえで歯ならびがわるくなることわ
かりました。
・グーパーをこれからも気をつけて
・ねこせにしていると息が苦しくなると気が分
かるようになってしまったことわかりました。

☆げんきっ子☆ 4年りんじ号

2016. 12. 19

小学校ほけん室

【保護者の方へ】

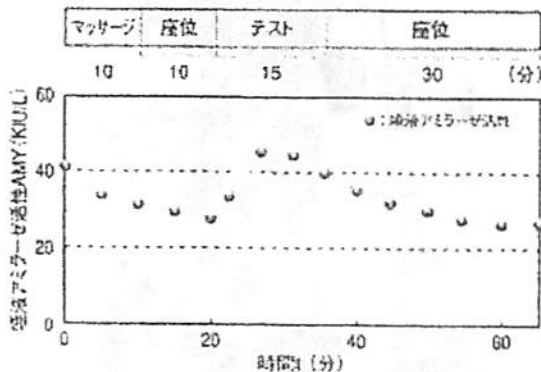
日頃より本校の学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。
 匝瑳市養護教諭会では、日常の児童の様子を見ていて姿勢の悪さが様々な健康課題に大きく影響していると考えられるため、市全体で姿勢指導に取り組んでいます。
 昨年度より、よい姿勢で生活できることを目標にアンケートや授業を行ってきました。アンケートの結果から、児童が体の不調を訴えることと、授業中の姿勢や緊張度が関連しているのではないだろうかということがわかってきました。
 そこで、今回、唾液アミラーゼモニターという危機を使って、もう少し子どもたちの様子について調査させていただきました。
 調査の方法は、試験用のろ紙を30秒間くわえて唾液を採取し、機械で唾液中のアミラーゼの量を数値化するものです。




ストレス度合いの目安

0~30	ないよ!!	
31~45	ややあるよ	
46~60	あるよ	
61~	だいぶあるよ	

健康者に簡単な1桁の足し算を行わせたとときの唾液アミラーゼ活性の経時的な変化






今回の

さんの測定結果は……

45

ほどよい緊張かな。学習がんばれたみたいだね。



※このストレスチェックは、たくさんあるチェック方法の1つで、あくまでも、ある一時の目安にすぎません。今回の結果だけでは確定診断ではありませんので、ご了承ください。