

正しい座位の定着を図るために  
～児童生徒の姿勢を改善するとりくみ～

1 設定理由

白井市内小中学校の共通の健康課題として、児童生徒の姿勢について話題になることが多かったため、座位に絞って授業中の様子を観察したところ、頬杖や足を組む、後ろにのけぞる等、改めてその姿勢の悪さが挙げられた。これらの状態は、脳への血流不足による学習意欲低下や、バランスの悪い姿勢を続けることでの肩こり・腰痛等、様々な健康問題を引き起こしかねない。

また、教職員の中でも姿勢の良し悪しや授業中の声掛けについて、意識に差があるように感じられた。

そこで、今後も多くの時間を費やす座位について、児童生徒及び教職員に働きかけを行っていくことで、少しでも姿勢が改善され正しい座位の定着につながれたらと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 児童生徒の座位において、環境の整備や児童生徒への働きかけを行うことでその意識は高まり、改善につながるだろう。
- (2) 教職員において、実践しやすい研修や指導資料を提供することで、その意識は高まり児童生徒に正しい座位について指導する機会が増えるだろう。

3 研究内容

- (1) 環境の整備を行う（正しい座位掲示物の作成・掲示と、机イスの適合実態調査・検証）
- (2) 児童生徒による自己姿勢チェックと、学級担任からみた姿勢チェック
- (3) 児童生徒への働きかけ（授業時の挨拶の工夫、保健指導等）
- (4) 教職員対象の研修会と定期的な情報提供

4 結論

- ・机イスの高さを合わせることで、姿勢は改善された。
- ・授業時の挨拶の工夫や保健指導等の働きかけは、児童生徒の正しい座位への意識を高め姿勢に気を付ける児童生徒の増加につながった。
- ・掲示物や研修会、定期的な情報提供は、教職員から評価が高く、正しい座位について指導する機会を増やすきっかけとすることができた。

## 1 はじめに

白井市は千葉県の北西部に位置し、印西市、八千代市、船橋市、鎌ヶ谷市、柏市の5市と接している。都心からは約30kmの距離にあり、昭和54年に北総鉄道が開通してから、人口は飛躍的な増加となった。また、特産品は梨で全国でも有数の産地であり、栽培面積は県内一位となっている。

市内小中学校は、小学校9校、中学校5校の計14校で、市内養護教諭と市教育委員会指導主事による研修会は年10回ほど開催されている。その内容は、執務に関する情報交換や外部講師による研修会等となっている。

年度末の児童生徒を対象にした健康生活の反省において、姿勢への自己評価が低かったことや、養護教諭研修会の中で、たびたび児童生徒の姿勢について話題になることがあったため、授業中の様子を見て回ったところ、頬杖や足組み、後ろにのけぞる等、姿勢の悪さが目立った。また教職員においても、その姿勢の良し悪しや、授業中の姿勢を正す声掛け等、意識に差があるように感じられた。

姿勢の悪さは、脳への血流不足による学習意欲の低下や胃腸圧迫による消化不良、バランスの悪い姿勢を続けることでの肩こり・腰痛、自律神経への影響等、様々な健康問題を引き起こすといわれている。

そこで、生涯において多くの時間を費やす座位について、働きかけを行っていくことで少しでも姿勢が改善され、正しい座位の定着につながれたらと考え、本主題を設定した。

## 2 研究仮説

- (1) 児童生徒の座位において、環境の整備や児童生徒への働きかけを行うことでその意識は高まり、改善につながるだろう。
- (2) 教職員において、実践しやすい研修や指導資料を提供することで、その意識は高まり児童生徒に正しい座位について指導する機会が増えるだろう。

## 3 正しい姿勢の定義

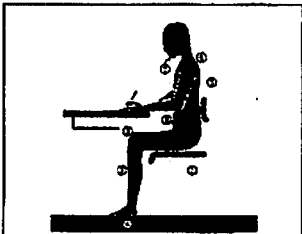
学校環境衛生管理マニュアル（平成22年3月文部科学省発行）の「理想的な学習姿勢」を基本に、森信三氏が提唱した「腰骨を立てること」を加え、正しい座位姿勢とした。

**【理想的な学習姿勢】**

児童生徒等が机、いすを供って学習を続ける場合に、どのような姿勢が最も疲労が少なく、しかも生理的に自然な姿勢であるかを次に示す。この姿勢が保持できるような机、いすを配当する必要がある。

- ① いすに深く座る。
- ② 膝関節を直角に曲げる。
- ③ 下肢をまっすぐに伸ばす。
- ④ 足の裏が床につく。
- ⑤ 背筋を伸ばす。
- ⑥ 肩の力を抜く。
- ⑦ 下頸部を軽くひく。
- ⑧ 上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。

上肢をごくわずかに前に出したとき、上腕の下節が机面の高さと同様になる。



図Ⅱ-3-1 理想的な学習姿勢  
(養護教諭実務会誌② 小学館プロダクション 1995年12月)

#### 4 研究経過

平成26年度	12月 養護教諭研修会「正しい姿勢について」 虎の門カイロプラクティック院院長 碓田 拓磨氏
平成28年度	1月 養護教諭研修会「自彊術（健康体操）について」 自彊術普及会 千葉県成田支部長 長岡 勝美氏 3月 企画会議での来年度の協力依頼※
平成29年度	4月 職員会議での提案と、各教室に正しい姿勢の掲示物を掲示※ 5月 （1回目）児童生徒と学級担任対象の姿勢チェック実施、机 イスの適合実態調査・検証 7月 市学校保健会だよりで正しい座位のとりくみについて紹介 8月 教職員対象の研修会実施※ 養護教諭研修会「よい姿勢を保持するためのトレーニング」 ピラティスインストラクター 土井 さやか氏 9月～ 授業時の挨拶の工夫開始※ 「なし坊の保健室」発行（9～3月まで計7回、毎月発行） 各学級で姿勢についての保健指導を実施※ 学校毎のとりくみ(各校の実態に合わせそれぞれ実施)※ 12月 （2回目）児童生徒と学級担任対象の姿勢チェック実施 3月 教職員にとりくみの感想について調査
平成30年度	4月～ 姿勢掲示物の掲示、授業時挨拶の工夫継続

※については、市内各小中学校で実施

#### 5 研究内容

##### (1) 環境の整備

###### ① 正しい座位掲示物の作成と掲示

正しい座位がどういったものか、児童生徒が見てわかるよう市内  
共通の掲示物を作成し、平成29年度のスタートから各教室の前面  
に掲示した。

###### ② 机とイスの適合実態調査と検証

正しい座位で学習を行うには、一人ひとりの体に合った机・イスが必要不可欠とな  
る。そこで、腰骨を立て、正しい座位をとった際の机とイスの高さについて、それぞ  
れ「適している・高い・低い」の3段階で学級担任または養護教諭による調査を行っ  
た【資料1】。

[図1]



高学年・中学校用

##### (2) 児童生徒による自己姿勢チェックと、学級担任からみた姿勢チェック【資料2】

###### ① 児童生徒による自己姿勢チェック

ア 調査対象 小学校3・5年生（計1,362人実施）、中学校1年生（計629人実施）

イ 調査時期 平成29年5月・12月（計2回）

ウ 調査方法 正しい座位を示した後、1週間の姿勢を振り返り、姿勢チェック用紙  
10項目の中から当てはまるものをチェックする。

※チェックする目安としては、「気が付くとこんな姿勢になっていることがよくある」「家の人や先生などによく注意される姿勢」等、自分自身が思い当たると感じたものについてチェックするようにした。

② 学級担任からみた姿勢チェック

ア 実施者 小学校3・5年生、中学校1年生の学級担任（計72人実施）

イ 調査時期 平成29年5月・12月（計2回）

ウ 調査方法 チェックの1週間前から、日頃の学級全体の姿勢を観察してもらい、児童生徒の自己姿勢チェックと同じ10項目の内容について、5段階評価でチェックしてもらった。最後に、学級担任自身が、姿勢についてどのくらい児童生徒に声掛けをしているかについても答えてもらった。

※評価の目安としては、個々ではなく学級全体として、学級担任が見て感じた割合で評価を行った。

**(1)(2) 実施後の結果と考察**

机とイスの適合実態調査の結果、両方が適合している児童生徒の割合は61%、どちらか一方でも不適合だった児童生徒は39%だった。適合確認は年度始め、ほとんどの学校で行われていたが、約4割の児童生徒が適合していないことがわかった。

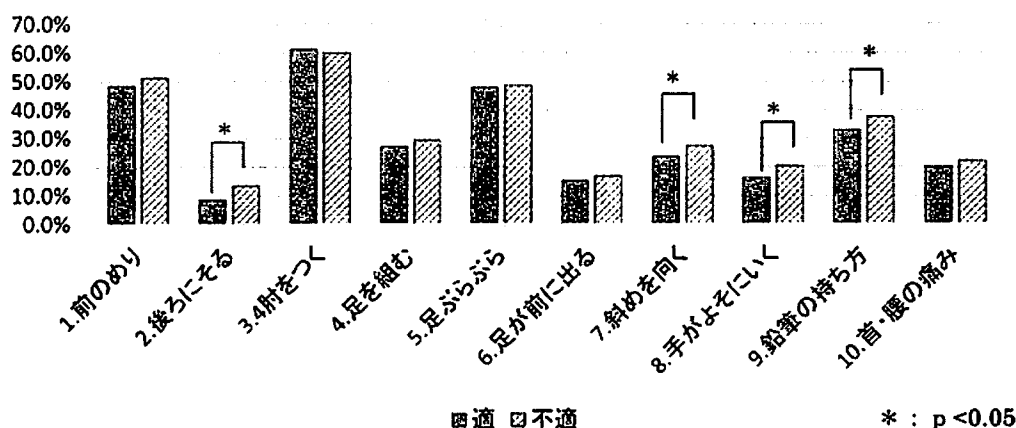
また、机イスの適合実態調査を児童生徒の自己姿勢チェックと合わせ、 $\chi^2$ 乗検定を行った結果、

- 2 後ろにそった姿勢
- 7 体が斜めを向いている
- 8 字を書くとき反対の手がよそにいつている
- 9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない

の4項目で、机とイスの両方とも適合している方が、チェックが少ない結果となった（有意差あり）[表1]。このことは、机とイスの高さを合わせることで改善する可能性があると考えることができる。

学習のほとんどは机上で行われるため、成長期でもある児童生徒の机とイスについて、日常的に点検を行い、体に合ったものを使用できるように働きかける必要があることを、今回の調査で改めて感じた。

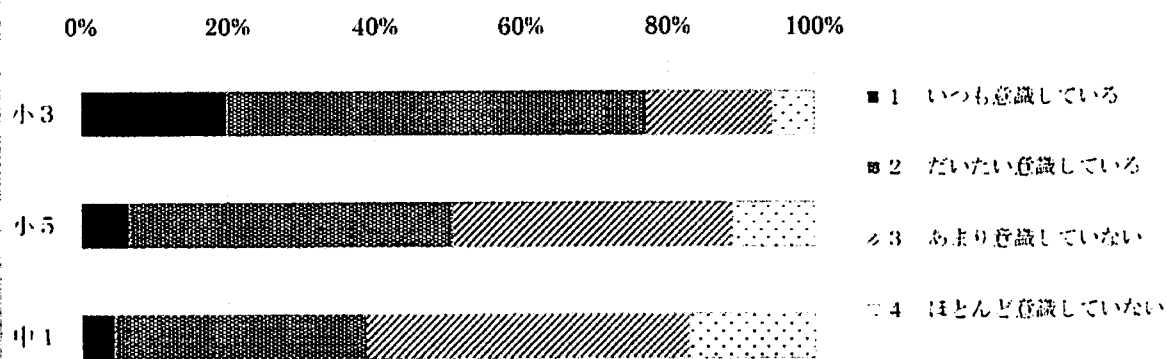
[表1] 机イス適郡と不適郡別の姿勢が悪いと自覚がある割合



姿勢の意識調査では、授業中の姿勢について「いつも・だいたい」意識している児童生徒の割合は、小3では77%であるのに対し、小5で50%、中1で39%と、学年が上がるにつれその意識は低くなっていた〔表2〕。

正しい姿勢や鉛筆の持ち方などの基本的な生活習慣は、意識が高い低学年のうちに、しっかり指導していくことが定着につながりやすいと言える。

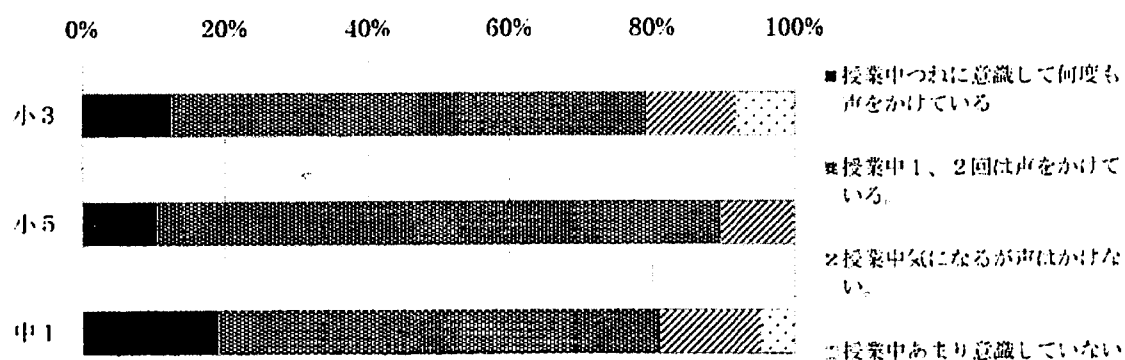
〔表2〕（児童生徒対象姿勢チェックより）授業中の姿勢意識について



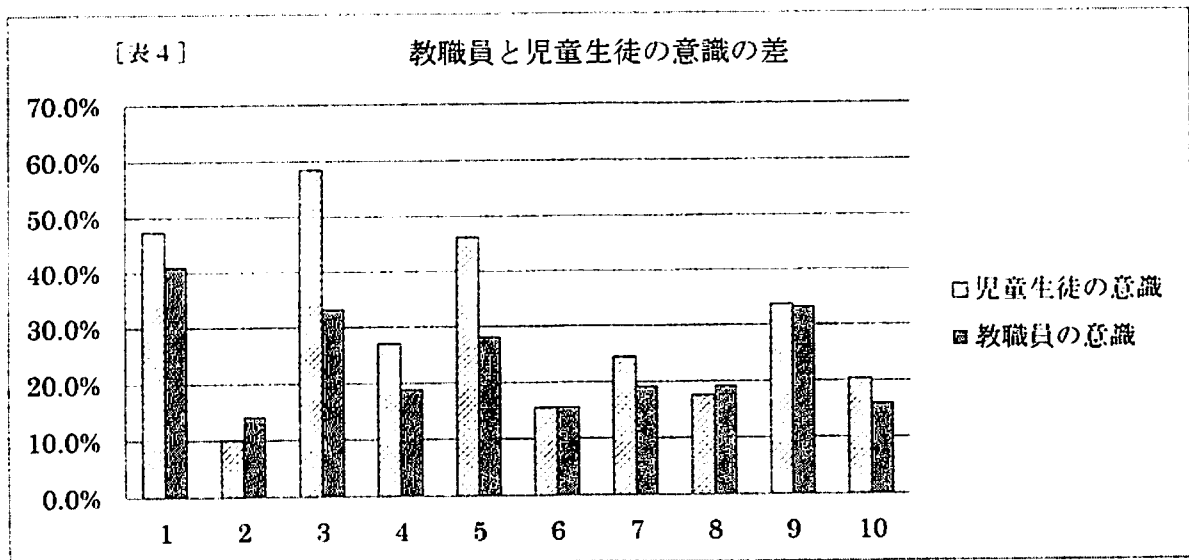
また、学級担任がどのくらい意識し声をかけているかの調査では、90%以上が意識しており、そのうち実際に声をかけている割合は約80%と、高い割合で児童生徒の姿勢について気にかけていることがわかった〔表3〕。

ただ、中には少ない割合だが姿勢を意識していない学級担任もみられた。教職員へも協力を呼びかけていく必要性を感じる。

〔表3〕（学級担任対象姿勢チェックより）児童生徒への姿勢声かけについて



児童生徒と学級担任の姿勢チェック結果を比べたところ、児童生徒は、3「肘をつく」が58%と一番多く、次いで、1「前のめりになる」、5「足をぶらぶらさせたり後ろに曲げる」、9「鉛筆の持ち方が出来ない」の順で多く自覚しており、学級担任についても、1「前のめりになる」、3「肘をつく」、9「鉛筆の持ち方が出来ない」、5「足をぶらぶらさせたり後ろに曲げる」の同じ項目において、多くが気になっていることがわかった〔表4〕。



### (3) 児童生徒への働きかけ

#### ① 授業時の挨拶の工夫

正しい座位をずっと維持し続けるというイメージではなく、正しい座位になる回数を増やすことでそのポジションを身体が覚え、定着につなげることができるのではないかと考えた。そこで、毎授業前後、各校それぞれの実態に合わせ「気をつけ。び！」や、「深く座ってください」など、姿勢を正すような言葉を入れて挨拶するよう働きかけた。

#### ② 「正しい座り方」についての保健指導

白井市では、小学校1年生から中学校3年生までの全ての児童生徒を対象に、健康への意識を高めることと知識の獲得を目的とし、年間計画にもとづいて継続的な保健指導が実施されている。その保健指導の時間を利用し、「正しい座り方」について重点的に指導を行った。

ア 実施時期 平成29年12月

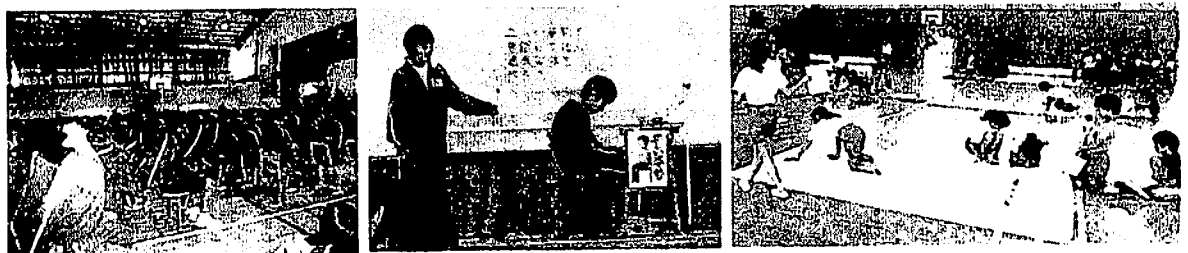
イ 実施者 学級担任または養護教諭

ウ 実施方法 12月の目標を「姿勢を正しくしよう」とし、学年別目標に合わせた内容のプリントを解き、その後説明をしながら解答を行う。

※プリントは、解答の時間を含め10分程度となっている【資料3】。

#### ③ 学校毎の取り組み

児童生徒の委員会活動、養護教諭による姿勢指導、掲示物作成、講師を招いた講演会等、各校の状況や実態に合わせ、それぞれが正しい座位のための働きかけを行った【資料4】。



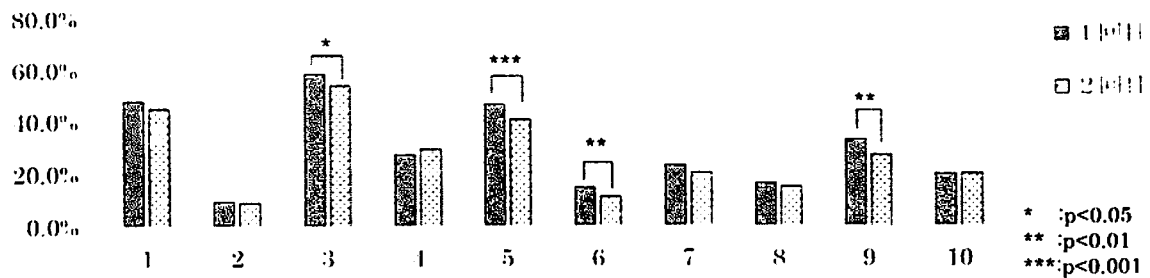
### (3) 実施後の結果と考察

児童生徒への働きかけを行ったあと、働きかける前と比較するため2回目の姿勢チェックを行った結果、4「足を組んでいることが多い」以外は全て、1回目と比べてチェックの数が減っていた。中でも、

- 3 肘をついていることが多い
- 5 足をぶらぶらさせたり、後ろに曲げていることが多い
- 6 足を横や前に出していることが多い
- 9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない

の4項目においては、 $\chi^2$ 乗検定の結果、有意な差がみられた〔表5〕。このことから、児童生徒への働きかけが、その意識を高め、改善につながったのではないかと考える。

〔表5〕 各項目にチェックを付けた児童生徒の割合



ただ、1「前のめり」、3「肘をつく」、5「足ぶらぶらさせる」については、チェックの割合が1回目・2回目ともに他より高い傾向にあり、引き続き指導が必要である。白井市では毎月保健指導プリントを実施しているため、この調査結果を踏まえ、プリントの見直し改善を行っていきたい。

さらに学年別に結果をみたところ、小3では改善の割合が高いことがわかった。小学校中学年では、指導効果が上がりやすいのかもしれない。「姿勢週間」などを設け、1週間姿勢チェックを行うなど指導強化を行うと、その後正しい座位を定着させやすくなる可能性があると考えている。

### (4) 教職員対象の研修会と定期的な情報提供

教職員の姿勢に対する意識を高め、児童生徒への姿勢指導や教職員自身の健康増進に役立ててもらうため、次の2つについてとりくみを行った。

#### ① 教職員対象の研修会

ア 実施時期 平成29年8月

イ 実施場所 教室または職員室

ウ 実施内容 夏休みに15分程度の研修会を実施し、その目的と正しい座位についての説明・実践を、児童生徒の机イスを使用し体験してもらった【資料5】。

#### ② 「なし坊の保健室」発行

白井市の校務支援システム「C4th」を活用し、「なし坊の保健室」にて主に姿勢に関する情報提供を行った（9月～3月までの計7回、毎月発行）【資料6】。



白井市マスコットキャラクター「なし坊」

<主な内容>

9月	デスクワークをする際の姿勢（机イスの高さ、パソコンの置き方等）
10月	委員会のとりくみ（キャラクター作成等）・即席タオル座り
11月	委員会のとりくみ（きたえて体幹！ハイハイレース）・姿勢チェック
12月	腰痛の原因「腰椎椎間板ヘルニア」について
1月	スマホを使用するときの姿勢と健康問題の関係について
2月	猫背改善「キヤットレッチ」の紹介
3月	委員会のとりくみ・身体ほぐし「座ってできるストレッチ」の紹介

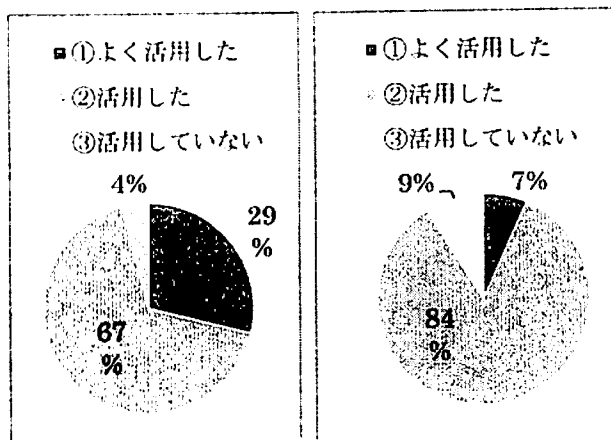
なし坊の保健室（号外）でのとりくみ感想調査について

「なし坊の保健室」を全て発行後、号外として、今回のとりくみについての感想を教職員に調査した（小学校113人、中学校53人、計166人が回答）【資料7】。

○正しい座位の掲示物について

学級担任は、小中共に90%以上が姿勢の掲示物を活用し指導を行っていた。

自由記述欄には、「掲示物があり声掛けがしやすかった」「前面に掲示してあることで、ふとした時に姿勢を振り返らせることができた」「わかりやすい掲示だった」等の肯定的な意見が多く、教職員が正しい座位の指導をするきっかけや視覚資料として役立ったことがわかった。

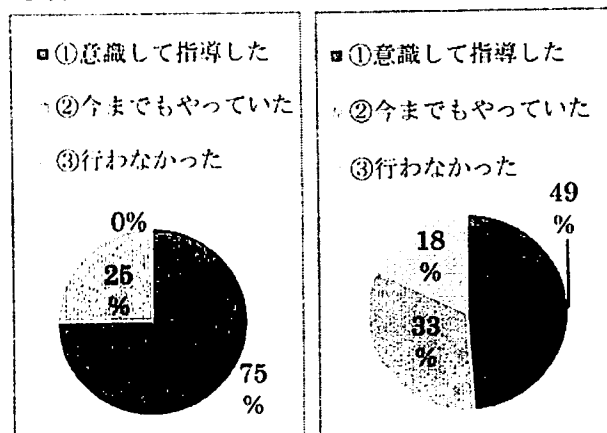


〔図2〕 小学校担任 中学校担任

○授業中の声かけについて

学級担任が意識して児童生徒に声を掛けた割合は、小学校では75%、中学校では49%だった。「今までもやっていた」を含めると、小学校100%、中学校でも約80%となり、多くの学級担任が意識して声掛けを行っていたことがわかった。

自由記述欄には、「低学年には“ぐう・べた・びん・さっ”の声掛けがとても大切だと思った」「皆でとりくんだことで、生徒に指導しやすかった」等、肯定的な意見が多かった。



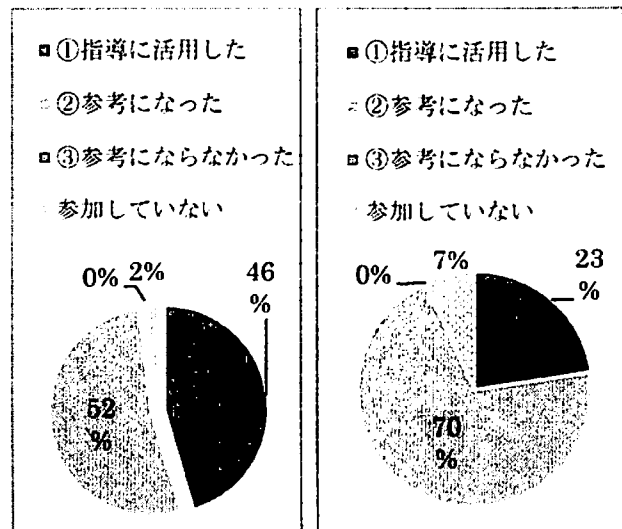
〔図3〕 小学校担任 中学校担任



○教職員対象の研修会について

研修会では、参加した教職員全てが「参考になった」「指導に活用した」と回答していた。

また、自由記述では「正しい座り方はわかりやすかったので、他でも紹介した」「正しく座ると実は楽ということに気付いた研修会だった」「姿勢を整えることで気持ちが整うと思う」等の感想が寄せられた。



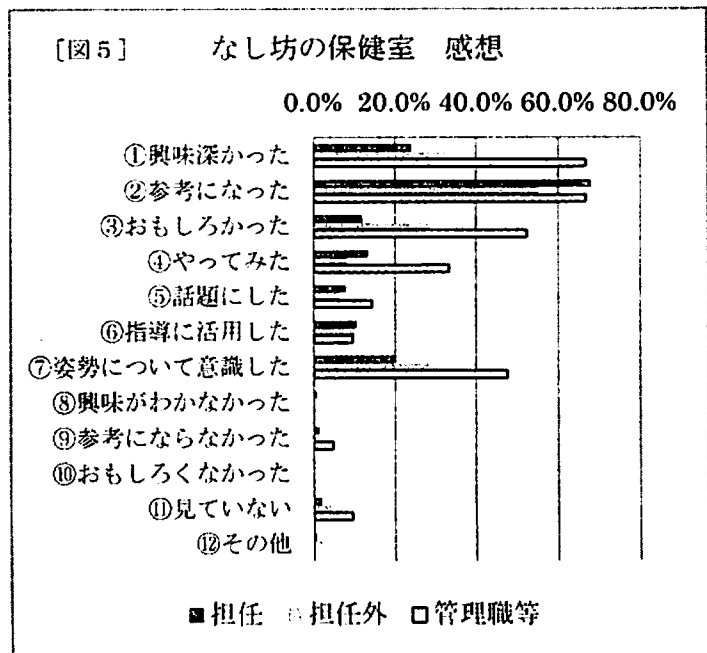
【図4】 小学校担任 中学校担任

○「なし坊の保健室」について

「見ていない」と答えた教職員は約1割であり、パソコンでの連絡掲示板活用や、プリントアウトしたものを職員室に掲示する等工夫したことで、多くの教職員に時間を見つけて読んでもらうことができたようだった。

感想では、学級担任・学級担任外（授業をもっている教員）は「参考になった」が多く、続いて「興味深かった」「姿勢について意識した」となっている。

管理職等、授業をもっていない教職員については、上記の感想の他に「おもしろかった」「やってみた」という感想も多く、中には「知り合いの高校の先生にも姿勢について話をした」といった感想もあった。



○自由記述の中から

自由記述では、「腰に負担がかからないよう、意識して座ろうと思った」「集中力を欠きだらけてしまう生徒にも、姿勢の面からしっかりとりくむよう指導できた」「姿勢について、今までで一番指導する機会となった」等、正しい座位に対する意識の高まりを感じる意見が多かった。

一方で、「教員がいかに意識して指導するか。そこにつきと思う」「家庭への働きかけが必要」「指導すればするほど、子どもたちの机とイスの状況が気になる」「1時間継続させることは難しく、その点を勉強したい」等、今後の課題となる意見も挙げられた【資料8】。

## 6 研究の成果と課題

今回、机とイスの適合実態調査を行ったことで、約4割の児童生徒が不適合だったことが明らかになった。授業中の姿勢については、机やイスを合わせることで改善されることもわかったため、学級担任と連携をとり、日常的な点検や調整等行っていく必要がある。

また、正しい座位について、掲示物の作成や毎授業時でのあいさつの工夫、保健指導や各学校の状況に合わせた活動を行ったことで、児童生徒の意識はわずかだが高められ、結果、その改善につなげることができた。

教職員に対しても、自ら正しい座位のつくり方を実践してもらったことや、姿勢に関する定期的な情報発信については評価が高く、児童生徒への指導機会を増やす有効なきっかけとすることができた。

正しい座位の定着を図るには継続した働きかけが重要であり、それには無理なく続けていけるものでなければならない。姿勢への意識は低学年ほど高いこともわかったため、その点を踏まえながら、今後も教職員や家庭と連携して進めていきたい。

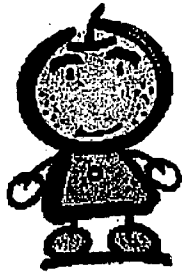
### <引用・参考文献>

- ・改訂版 学校環境衛生管理マニュアル：文部科学省 平成22年
- ・森信三氏提唱 新版「立腰教育」入門：寺田一清編集 新風書房 平成25年
- ・元気いっぱい立腰の子ら：寺田一清編集 登龍館 平成26年
- ・学校と家庭における小学校の姿勢指導：山岸似佐美 東山書房 平成7年
- ・改訂新版 イラスト版からだのつかい方ととのえ方 子どもとマスターする42の操体法 橋本雄二監修 合同出版 平成27年
- ・究極の座り方：木津直昭 文響社 平成28年
- ・キャットレッチ他、姿勢情報について：虎の門カイロプラクティック院HP
- ・学校備品.com JIS規格について：第一工業株式会社HP
- ・腰骨を立てる：立腰教育研究実践校 深谷市立桜ヶ丘小学校のとりくみより
- ・よい姿勢の習慣化をめざして：千葉市立幕張小学校のとりくみより

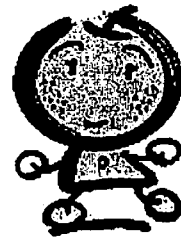
### <共同研究者>

第一小学校	船渡 美香	第二小学校	友光 夏実	第三小学校	横山 百合香
大山口小学校	瀬良 佳奈	清水口小学校	田代 純子	南山小学校	牛島 知恵子
七次台小学校	阿部 千鶴	池の上小学校	櫻井 はるか	桜台小学校	西田 倫代
白井中学校	清水 絵里子	大山口中学校	高坂 明美	南山中学校	福本 敏江
七次台中学校	森元 久美子	桜台中学校	岡田 やよい		
(旧メンバー)					
岩崎 順子	相京 恵美子	都志 知巳	小澤 雅美	片桐 桂子	高梨 晴子
鬼島 良子	須田 千春	酒井紀美子	鈴木 純子		

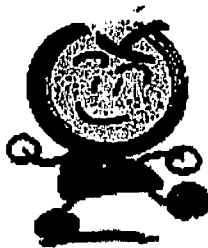
# 資料編



ゆたか (豊水)



さち (幸水)



なし坊



かおり (かおり)



たか (新高)



ちょうじゅうろう  
(長十郎)

なし坊ファミリー

【資料 1】

机・椅子の適合実態調査 5月

白井市養護教諭部会では、児童生徒が正しい姿勢の効用について関心を持ち、意識して姿勢保持を心がける事ができるようにするために、机・椅子・姿勢に関する調査を実施し、実態調査を行います。今後の追跡調査の参考としますので、お手数ですがご協力をお願いいたします。

〈回答方法〉

- ・椅子の座面の高さ調査・・・児童生徒を奥まで座らせて理想的な学習姿勢にし、足の裏が床に着かない場合は「高い」、膝が上に上がり過ぎる場合は「低い」、それ以外は「適」に○で記入してください。
- ・机上面の高さ調査・・・腕を体につけた状態で、肘を直角に曲げたとき前腕が極端に上がっている場合は「高い」、下がったりしている場合は「低い」、それ以外は「適」に○で記入ください。

【理想的な学習姿勢】

- ① いすに深く座る
- ② 膝関節を直角に曲げる
- ③ 下肢をまっすぐに伸ばす
- ④ 足の裏が床につく
- ⑤ 背筋を伸ばす
- ⑥ 肩の力を抜く
- ⑦ 下顎部を軽くひく
- ⑧ 上肢を自然に体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる。  
上肢をごくわずか前に出したとき、上腕の下部が机面の高さと同レベルになる



理想的な学習姿勢  
(養護教諭実務全集② 小学館/プロダクション 1995年12月)

白井市立

小・中学校


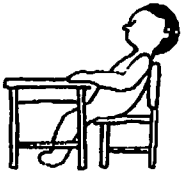

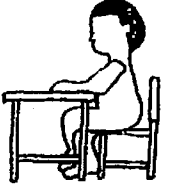
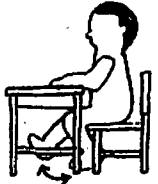





年 組	① 坐骨を奥までしっかりつけた状態で…			① 坐骨を奥までしっかりつけた状態で…	
	【いすの高さチェック】 ②膝関節を直角に曲げる ③下肢をまっすぐに伸ばす ④足の裏が床につく	【机の高さチェック】 ⑤背筋を伸ばす ⑥肩の力を抜く ⑦めごを軽く引く ⑧上肢を体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる		【いすの高さチェック】 ②膝関節を直角に曲げる ③下肢をまっすぐに伸ばす ④足の裏が床につく	【机の高さチェック】 ⑤背筋を伸ばす ⑥肩の力を抜く ⑦めごを軽く引く ⑧上肢を体側につけた状態で、前腕を直角に曲げる
	いすが	机が		いすが	机が
1	適・高い・低い	適・高い・低い	20	適・高い・低い	適・高い・低い
2	適・高い・低い	適・高い・低い	21	適・高い・低い	適・高い・低い
3	適・高い・低い	適・高い・低い	22	適・高い・低い	適・高い・低い
4	適・高い・低い	適・高い・低い	23	適・高い・低い	適・高い・低い
5	適・高い・低い	適・高い・低い	24	適・高い・低い	適・高い・低い
6	適・高い・低い	適・高い・低い	25	適・高い・低い	適・高い・低い
7	適・高い・低い	適・高い・低い	26	適・高い・低い	適・高い・低い
8	適・高い・低い	適・高い・低い	27	適・高い・低い	適・高い・低い
9	適・高い・低い	適・高い・低い	28	適・高い・低い	適・高い・低い
10	適・高い・低い	適・高い・低い	29	適・高い・低い	適・高い・低い
11	適・高い・低い	適・高い・低い	30	適・高い・低い	適・高い・低い
12	適・高い・低い	適・高い・低い	31	適・高い・低い	適・高い・低い
13	適・高い・低い	適・高い・低い	32	適・高い・低い	適・高い・低い
14	適・高い・低い	適・高い・低い	33	適・高い・低い	適・高い・低い
15	適・高い・低い	適・高い・低い	34	適・高い・低い	適・高い・低い
16	適・高い・低い	適・高い・低い	35	適・高い・低い	適・高い・低い
17	適・高い・低い	適・高い・低い	36	適・高い・低い	適・高い・低い
18	適・高い・低い	適・高い・低い	37	適・高い・低い	適・高い・低い
19	適・高い・低い	適・高い・低い	38	適・高い・低い	適・高い・低い

児童生徒用

しせい  
姿勢チェック 名前 \_\_\_\_\_

※あなたは勉強をするとき、どんな姿勢をしていますか。





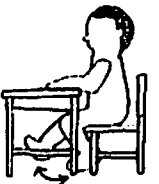



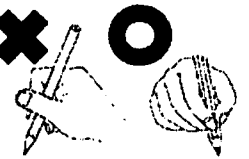

あてはまるものがあつたら○をつけましょう。

1 前のめりで書くことが多い。 	2 後ろにそった姿勢で書くことが多い。 	3 肘をついていることが多い。 
5月 月	5月 月	5月 月
4 足を組んでいることが多い。 	5 足をぶらぶらさせたり、後ろに曲げていることが多い。 	6 足を横や前に出していることが多い。 
5月 月	5月 月	5月 月
7 体がななめを向いていることが多い。 	8 字を書くとき反対の手がよそにしていることが多い。 	9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない。 
5月 月	5月 月	5月 月
10 首・肩や腰がいたくなることがよくある。 	11 授業中、姿勢を意識して勉強していますか？ (この質問は、当てはまる数字を下のらんに入れてください。 1 いつも意識している 2 だいたい意識している 3 あまり意識していない 4 ほとんど意識していない)	
5月 月	5月 月	

担任用

姿勢チェック(年組)(1回目・2回目)

※クラスの児童生徒が机に向かって学習・作業をしている姿勢を観察してください。それぞれ5段階で評価し、記入してください。

1 前のめりで書くことが多い。 	2 後ろにそった姿勢で書くことが多い。 	3 肘をついていることが多い。 
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
4 足を組んでいることが多い。 	5 足をぶらぶらさせたり、後ろに曲げていることが多い。 	6 足を横や前に出していることが多い。 
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
7 体がななめを向いていることが多い。 	8 字を書くとき反対の手がよそにしていることが多い。 	9 正しい鉛筆の持ち方が出来ない。 
1・2・3・4・5	1・2・3・4・5	1・2・3・4・5
10 首・肩や腰がいたくなることがよくある。 	5段階評価の基準 8割以上の児童生徒が当てはまる...1 6割程度の児童生徒が当てはまる...2 4割程度の児童生徒が当てはまる...3 2割程度の児童生徒が当てはまる...4 1割以下の児童生徒が当てはまる...5	11 授業中、姿勢を意識して児童生徒に呼びかけをしていますか？ 1 授業中つねに意識して何度も声をかけている。 2 授業中1、2回は声をかけている。 3 授業中気になるが声はかけない。 4 授業中あまり意識していない。
1・2・3・4・5		1・2・3・4

【資料2】

保健指導年間計画

白井市保健研究部養護部会

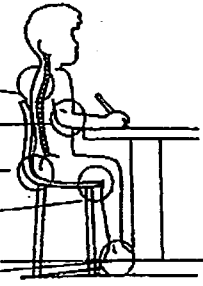
	目標(めあて)	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	中1	中2	中3
4月	健康診断を上手にうけよう	健康診断をうけよう	進んで上手にうけよう	健康診断の約束を守ろう	自分の体を去年と比べてみよう	自分の体を知ろう	よりよい体をつくろう	健康診断の意義を知ろう	健康診断で見つかる病気をしろう	生活習慣病について理解しよう
5月	身のまわりを清潔にしよう	トイレの正しい方を覚えよう	手をきれいにあらおう	ハンカチ・ティッシュを身につけよう	髪をせいけつにしよう	つめの役割を知り清潔にしよう	下着の役目を知ろう	衣服の役割を知り清潔に保とう	食中毒の予防をしよう	身のまわりの環境を考えよう
6月	歯を大切にしよう	はをみがきましょう	むし歯になりにくいおやつをえらぼう	歯の働きを知ろう	かむことの大切さを知ろう	むし歯の原因と進み方を知ろう	歯と歯ぐきを健康に保とう	食生活と歯について考えよう	歯が全身に与える影響を知ろう	歯肉炎を予防しよう
7月 8月	夏を健康にすごそう	元気にあそぼう(帽子をかぶろう)	冷たいものにとりすぎに気をつけよう	汗の始末をしよう	糖分の取りすぎに気をつけよう	プールでうつる病気をふせごう	夏に多い病気を防ごう	水分を上手に摂ろう(糖分、肥満)	熱中症について知ろう	冷房病に気をつけよう
9月	けがの予防をしよう	けがをしたらあらおう	つめをみじかくしよう	休み時間の過ごし方を考えよう	けがの手当てをおぼえよう	上手な運動の仕方を知ろう	けがの原因を知り予防しよう	スポーツ障害とその予防について知ろう	救急法を覚えよう	救急法を覚えよう
10月	目を大切にしよう	よいしせいで本をよもう	目により明るさを知ろう	テレビの見方を考えよう	目の働きを知ろう	近視の予防をしよう	目の病気や異常について知ろう	目の構造と働きについて知ろう	自分の視力を管理しよう	目のけがや病気について考えよう
11月	冬を健康にすごそう	なんでもたべよう	空気のいれかえをしよう	温度に合わせて服を着よう	皮ふを守ろう	間食のとり方を考えよう	睡眠の大切さを知ろう	朝食の役割を知ろう	気温に合わせて衣服を調節しよう	暖房の効果的な使い方を考えよう
12月	エイズについて知ろう	けがの手あて	病気の人への思いやり	血液の話	血液の秘密	病気の人への思いやり	エイズの予防	エイズについて考えよう	エイズはどうしてうつる	エイズの理解と予防
1月	かぜの予防をしよう	うがい・手あらいをしよう	正しいうがいの仕方をおぼえよう	丈夫な体をつくろう	うす着で体をきたえよう	かぜとインフルエンザの違いを知ろう	かぜの原因を知り予防しよう	自分の健康状態をチェックしよう	バランスの良い食事をとろう	睡眠の効果を考えよう
2月	姿勢を正しくしよう	よいしせいを覚えよう	勉強中の姿勢に気をつけよう	よい姿勢、悪い姿勢を知ろう	体にあった机といすで勉強しよう	自分の姿勢を振り返ろう	姿勢と心の関係について知ろう	脊柱側弯症について知ろう	悪い姿勢とその影響について知ろう	よい姿勢をつくろう
3月	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう	健康生活の反省をしよう

しせいを正しくしよう 2年

1 2月 **べんきょう中の しせいに 気をつけよう。**

\*よい しせいで すわっているか、しらべてみよう。  
できていたら ( ) の中に○をつけよう!

- ①せ中が のびている ( )
- ②ひじが さがったり、あがったりしていない ( )
- ③おしりが ふかくすわれる ( )
- ④ひざが さがったり、あがったりしていない ( )
- ⑤足のうらが、びったりゆかにつく ( )



**エンピツの正しいもちかた**

～ あなたは できているかな? ～

人さしゆびの かんせつをつきださないようにする。

こゆびは かみの上に つけておく

えんぴつが おやゆびと 人さしゆびの つけねまで いかない。

おやゆびは あまりつよく まげない。

おやゆびのさがが、 人さしゆびよりも さがらない。

えんぴつの けずりぎわの すこし上をもつ。

これから どんなことに 気をつけますか?

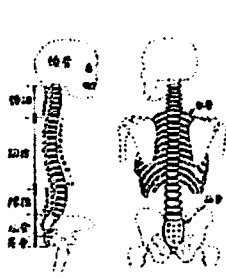


4

姿勢を正しくしよう

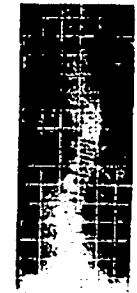
1 2月 **脊柱側弯症について知ろう (1年)**

\*下の ( ) から、次の文の [ ]に入る適切な語句を選んでみよう



正常な「脊柱」前後から見るとほぼ[ ]で、横から見ると[ ]のゆるやかなわん曲になっています。

「脊柱側弯症」は、なにかの理由で脊柱が右や左に曲がって、さらに[ ]してしまう病気です。この病気は小学校高学年から中学生の [ ]に多いです。



脊柱側弯症 原因ははっきりわかっていません。

- ㉠まっすぐ ㉡おじれて ㉢おれて ㉣Y字状 ㉤S字状 ㉥T字状 ㉦男子 ㉧女子

「脊柱側弯症」とは…側弯症には、2つの種類があります。

**機能的側弯症**

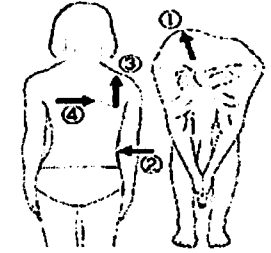
一時的に起きているもので、1つ1つの脊椎そのものが変形しているわけではなく、姿勢の悪さなどによって起こります。

**特発性側弯症**

原因ははっきりわかっておらず、思春期に始まるのが8割を占めています。側弯症がひどくなると、肺などの臓器が圧迫されたり、腰や、背中が高くなったりします。初めは自覚症状がないので、早期発見・早期治療が大切です。中学校では、1年生で検査(モアレ検査)を行います。

自宅でできるチェックポイント

①両肩の高さ(肩の高さ)の ためのチェックポイント



- ①両手のひらを合わせ、力を抜いておじぎする ※左右の背中の高さが違わないか?
- ②鏡の縁のカーブは違わないか?
- ③肩の高さは違わないか?
- ④肩甲骨(けんこうかく)の高さやつき出し方に差はないか?


自分ではわかりにくいので、家の人に見てもらおうといれよ!

①両肩の高さ(肩の高さ)の 左右比較 (肩に両手のひらをおき、力を抜いておじぎする)  
②鏡の縁の左右比較  
③両肩の高さ  
④両肩甲骨の高さ、位置


	各校の取り組み			
	保健委員会の子どもの活動で	教員教諭からの働きかけで	その他	あいさつの時の声かけを工夫
A小学校	10月の全校集会で、正しい姿勢についてクイズ形式で発表。	掲示物を活用し、学級担任に声かけをしてもらう。		「姿勢を正しましょう」の声かけを授業前に行う。
B小学校	12月の全校集会で、正しい姿勢について話をした。 12月の「姿勢クイズラリー」を行い、姿勢について楽しく学ぶ機会とした。	12月に1週間の「姿勢ピカピカ週間」を設けた。(家庭でがんばりカードに丸をつける)		「姿勢を正しましょう」の声かけを日直がする。
C小学校		掲示物の作成(1月)		それぞれのクラスで「姿勢を正してください」「気をつけ」など声かけは様々で統一していませんが、必ず姿勢を正してあいさつをすることになっています。
D小学校	委員会児童に「ぐう・べた・びん・さつ」の呼びかけをもらう	今ある掲示物を活用し、先生方にも正しい姿勢の徹底をはかる		「ぐう・べた・びん・さつ」を合い言葉に正しい姿勢を子どもたちにわかりやすく伝えている
E小学校	良い姿勢の定着に向けて、キャラクターをつくって教室に配布。配布の際に、委員会の子が教室で良い姿勢の座り方の説明。			いつもの、あいさつの前に「深く座って」を入れています。
F小学校	12月保健委員会校内テレビ放送で正しい姿勢についてパワーポイントを使って発表を行った。	12月3・5年生は、朝の会の時間に保健指導「正しい姿勢で生活しよう」を実施	保健室前の掲示板に「なし坊の保健室」掲示	授業の始めと終わりに日直が号令をかけ必要に応じて担任が姿勢について声かけをしている。通帳に授業準備のチェック項目としてグーピタピンが入っているのが日常的に声かけを行っている。
G小学校	委員会児童が朝各教室をまわり、正しい姿勢について話す	保健便りの作成(2月)		
H小学校	7・10・1月に1週間ずつ、体幹を鍛えるという名目でハイハイレースを実施。3種類のコースをつくり、自由参加で全校の3分の1くらいが参加。	8月から、隣の会議室の壁にストレッチの常掲中。(やってみようカード付き) 1月の発育測定で、運動しよう！とミニ保健指導を全クラス実施。	土井先生のピラティス講習会 10/24 ③6年 ④6年	「姿勢を正してください」「気をつけ」など声かけは様々で統一してないが、授業の挨拶のときに、姿勢を正してあいさつをすることになっている。 担任からの声かけが増えた。
I小学校	委員会発表を行った。ステージの上で良い姿勢づくりのポイントを伝え、かけ声を紹介した。	朝の保健指導で、毎回各クラスで、しっかり姿勢を作らせる。始めと終わりの2回。 その都度、ポイントを伝えたり、ストレッチを加えたりの変化を付ける。	土井先生のピラティス 講演会 2/13 ④3年 ④5年	「気を付け」とあとに、「び！」という、言うのは日直でも、先生でも、クラスの児童でも、クラスにより様々。
J中学校	11月に委員会発表の予定	委員会の生徒が正しい姿勢をとるよう呼びかけをおこなう。	保健室前の掲示物 姿勢を良くしよう	先生が授業が始まる前に、「姿勢を正しましょう」と声をかけてから挨拶をする。授業の途中で姿勢が崩れてきたら、立ち上がり座り直す。
K中学校	健康委員会での呼びかけか発表	朝読書の姿勢チェック 姿勢に関する掲示物作成	体育の授業で体幹トレーニングをひとつ継続して行う	授業の始まりと終わりの約束礼の中で必要に応じて姿勢を直す声をかける。
L中学校	・正しい姿勢への取り組みについて、委員会の生徒がクラスで説明。中心になって声かけをする。 ・11月 全校生徒にアンケート実施	掲示物の作成 ・アンケート結果の集計、掲示 ・良い姿勢の見本とストレッチの仕方		授業前の挨拶のときに、かけ声をかけてから着席する。 ※1年生1クラスで実施中
M中学校	11月、正しい座位について委員会で発表を行った	朝読書の時間、クラスをまわって姿勢をチェックする。 正しい座位とその重要性について、各学級保健指導を行った。		全校での統一はしていないが、授業前と終わりのあいさつに腰骨を立てて座るよう指導している。
N中学校	11月 各クラスで「正しい姿勢の作り方」を伝え全員でやってみる 1月 生徒集会で委員会発表 テーマ「正しい姿勢を重視して行い、健康な体を作ろう」 2月 各学年の取り組み 1年 ストレッチを行う。姿勢が正しいヒトを決め得りの会で発表する。 2年 1、3、8時間目の始まる時に呼びかけを行う「ぐいっ！べた！すん！さつ！」 3年 号令の前に姿勢チェック	・保健委員による授業始まりにおける呼びかけ ・保健室前の掲示物作成		「ぐいっ！べた！すん！さつ！」



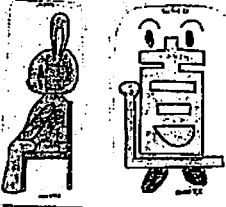
## 各校の取組み

学校名	B 小学校
取組み内容	姿勢クイズラリー
対象学年	全校 ・ 学年 年 クラス
日時	平成 30 年 12 月 13 日 水 曜日 午前 ・ 午後 1:10 ~ 1:30
時間帯	授業 校時 ・ 集会 ・ 他 屋休み
会場	体育館
準備するもの	机、イス
詳しい内容	<p>保健委員会の活動として、クイズラリーを行った。屋休みに会場に来た児童に解答用紙を配付し、体育館の各コーナーの問題に答えてもらうものである。(保健委員は受付担当と、各コーナーの担当に分かれ、児童への出題や説明を行う。)</p> <p>問題① 背中が曲がっている姿勢をなんと言うでしょう。(答え 猫背)</p> <p>問題② 9枚のイラストからよい姿勢を見つけましょう。</p> <p>問題③ よい姿勢でこのイスに座ってください。(実技)</p> <p>参加児童は各コーナーで〇をもらったら、受付にもどり賞状をもらう。</p>
詳しい内容	
どうやってその時間を確保したか	<p>①委員会の活動内容を児童と決定したのち、管理職に相談。</p> <p>②教務の先生と、影響の出ない屋休みを探して実施日を確定。</p> <p>③職員の打合せで全職員に参加協力を依頼。</p>
その他	
養護教諭から	<p>毎年、クイズラリーをやっているのを利用し、今年は姿勢に特化したクイズにしました。よい姿勢のイラストを選んでもらったり、実際によい姿勢で座ってもらって、保健委員がシャッジする、という活動を盛り込むことで、保健委員も参加した児童も、姿勢について意識を高めることができましたと思います。</p> <p>当日はほぼ全児童が参加しました。</p>


## 各校の取組み

学校名	C 小学校
取組み内容	掲示物
対象学年	全校
日時	平成 29 年 11 月
会場	保健室前掲示板
準備するもの	
詳しい内容	
どうやってその時間を確保したか	
その他	
養護教諭から	<p>全校集会での発表は年間計画があり、内容が変えられなかったため出来ませんでした。また保健委員会の活動としても時間が取れなかったため、掲示物を作成することにしました。写真のもの以外にもクイズやフローチャートを掲示しました。興味を持ってよく見てくれていました。</p>

各校の取組み

学校名	E小学校
取組み内容	良い姿勢のイメージを一人一人に伝えたい!
対象学年	(全校) ・ 学年 年 クラス
日時	平成 29 年 11 月 午前 ・ (午後) 12 : 15 ~
時間帯	授業 校時 ・ 集会 ・ (他) 昼休み
会場	各教室
準備するもの	『ふせピン・ちょくちょく君』の掲示物
詳しい内容	保健委員会の児童が、良い姿勢を校内に広げるためのキャラクター『ふせピン・ちょくちょく君』を作成し、それを紹介しながら各教室で良い姿勢のポイントを子ども達に説明し、定着を図った。 
どうやってその時間を確保したか	職員のうち合わせで職員周知。保健委員の時間や休み時間等を使って委員会の児童が姿勢キャラクターを検討作成。子ども達が教室から出ない時間を使って各教室を回った。
その他	
養護教諭から	キャラクター作成をした委員会の児童の意識は高くなった。委員会の児童が各教室をまわっての活動は給食直後で、良い姿勢を意識した後にすぐに昼休みになってしまったので、タイミングとして効果的とはいえなかった。



各校の取組み

学校名	H小学校
取組み内容	きたえて!体幹 ハイハイレース
対象学年	(全校) ・ 学年 年 クラス (希望者のみ)
日時	平成 29 年 10 月 16 日 29 7 10 30 1 15 ~1週間のうち ロング休みを除く 4日間 午前 ・ (午後) 12 : 50 ~ 13 : 10
時間帯	授業 校時 ・ 集会 ・ (他) 昼休み
会場	体育館
実施主体	児童保健委員会
準備するもの	マット、カラーマット それぞれ3枚ずつ ミニコーン 9つ ストップウォッチ 6つ 鉛筆、記録用紙、スタンプ
詳しい内容	・体育館に3つのコースを設定し、自分で選んで参加をする。 ・(1日に参加できるコースは1種類1つまでとする。) コース概要 A ふつうにハイハイコース(タイムを競う) B 障害物ハイハイコース(ジグザグに進む) C タイムぴったりでゴールコース(ぴったり10秒を目指す) ・安全上と、時間短縮の都合上、うわばきをはいたままハイハイする。 ・決められたラインからスタートし、膝をついてハイハイし、片方の膝が床につくまでのタイムにする。 ・受付・参加者管理・それぞれのコースに2名という係分担任で委員会児童のみで運営する。 
どうやってその時間を確保したか	①委員会の活動内容を児童と決定したのち、管理職に相談。 ②教務の先生と、影響の出ない昼休みを探して実施日を確認。 ③職員の打合せに資料を作って提案。
その他	・初回の前には、ポスターを作成し、校内に掲示した。 ・実施前の金曜日のお昼の放送で、保健委員がお知らせの放送をした。 ・週報に載せてくれたので、担任の先生がお知らせをしてくれた。 ・参加者には記録表を渡し、委員会で設定した回数以上参加した児童には、記録証のほか、委員会児童が作成した賞品(しおり)を渡す。
養護教諭から	保健委員会では、例年、希望者が楽しんで参加できる保健関連のイベントを行っているのですが、今年度はハイハイレースを行った。 姿勢の保持に体幹を鍛えることが必要で、体幹を鍛えるのにハイハイが効果があると知り、取り組んでみた。  子ども達は、どの子ども遊びに行く前にふらっとやってきて、楽しくルールを守って参加し、先生方も参加してくれた。

各校の取組み

学校名	M中学校
取組み内容	全校集会時の生徒委員会発表
対象学年	全校・学年 年 クラス
日時	平成 29 年 11 月 16 日 木 曜日
時間帯	6校時（生徒集会の中で10分ほど）
会場	体育館
実施主体	健康委員会（生徒委員会活動）
準備するもの	プロジェクター・スクリーン・マイク・机・イス
詳しい内容	<p>《配役》            教師1名、養護教諭1名、生徒5名、正しい姿勢モデル1名            ナレーター1名、説明1名、パソコン操作2名（計12名）</p> <p>《流れ》            ① ある学級の健康観察の様子。姿勢が悪いことから、腰痛や頭痛・肩こりを引き起こし、やる気も出ないと訴える生徒に、養護教諭役の生徒が、姿勢からくる健康障害について説明をする。            ② 正しい座り姿勢について、モデルが実演する            ③ その後、モデルに合わせて正しい座り姿勢を全校で行う</p>
どうやってその時間を確保したか	各委員会の発表として毎年確保されている時間を利用して行った。
〇〇 その他	発表前に、健康委員会全体に養護教諭から正しい座位の重要性について保健指導を行った。
養護教諭から	本校では、集会時にはいつも教室からイスを持参しているため、大きな問題もなく実施することができた。 集会時には姿勢よく座れているが、学級では猫背や反り返り等がよくみられるため、今後も継続して指導していく必要がある。

各校の取組み

学校名	N中学校
取組み内容	生徒集会での保健委員会発表
対象学年	全校・学年 年 クラス
日時	平成 30 年 1 月 26 日 金 曜日
時間帯	6校時（生徒集会の中で15分）
会場	体育館
実施主体	保健委員会（2年生の保健委員）
準備するもの	マイク・机・イス・ホワイトボード・テーマ（模造紙） 正しい姿勢（絵）・Tシャツ（背骨と骨盤）・指示棒・ 頭蓋骨（模型）・前かがみ（絵）・キャットレッチ（絵）
詳しい内容	<p>《流れ》</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 実態調査（2年生の各クラス） *保健委員の発表に向けての意欲を高める</li> <li>2. 学習 *保健委員に対して姿勢に関する知識を伝達する</li> <li>3. 役割分担と練習（話す：5名 演じる：3名 資料作り：2名）</li> <li>4. 発表 *内容 実態調査の結果、悪い姿勢（猫背）と正しい姿勢の説明、正しい姿勢の実践、キャットレッチの実践</li> </ol>  
どうやってその時間を確保したか	各委員会の発表として毎年確保されている時間を利用して行った。
その他	全校生徒にイスを持って来させる。 *悪い姿勢や正しい姿勢を体感してもらうため
養護教諭から	保健委員を募めるのは、昼休みや部活動のない放課後の時間とした。中学生は動かせる時間が限られるので、準備や練習の時間の確保は計画的に行わないとできない。演じる生徒と、動きについて前日にもう一度確認しておく必要があった。（本番で細かい動きがぬけてしまった） 実際に、全校で「正しいイスの座り方」を確認し実践できたのはよかった。正しい座り方で座るとみな姿勢がきれい！ただし教室での実践には、継続した動きかけが必要であると感じる。キャットレッチもみなやっていた。 この集会をもとに2月は各学年で決めた活動を各クラスで実施する。

# 姿勢がいいのに、とても楽な座り方講座

私達は、1日にどのくらいの時間座っているのでしょうか？  
食事の時、家庭での団らんの時、仕事をしているとき・・・。  
今日は、学校でどのくらいの時間座っていたでしょう？

姿勢よく座るとメリットがいっぱい！

視界が明るいので、画面や資料も読みやすいし、字が書きやすい  
視野が広がる（探し物も見つかるかも！） ・ 肩や腰が痛くならない  
視力低下を予防できる ・ 内臓（呼吸器・消化器）が圧迫されない  
集中力があがる（仕事が早く終わるかも！） ・ 気持ちの前向きになる。

でも、こんなに忙しいのに

ずーっと姿勢のことはかり気にかけてられない！  
姿勢よく座って、慣れてないと逆に疲れるじゃないか！

6

実は、楽に姿勢をよくして座ってられる座り方があるんです！

『方法はたったこれだけ！！！！』（右 写真参考）

- ① 立った状態から、前かがみになって椅子に深く座る。  
（お尻を背もたれの根元にしっかりつける）
- ② ゆっくり上体を起こして、自然に背もたれにつける。

この座り方だと

腰骨が立ち、背筋が伸びているのに痛みはなく、自然と肩の力が抜けるのを感じることができると思います。

先生達も、机といすの高さは合っていますか？

せっかく楽にいい姿勢で座れても、椅子と机の高さが合っていないと、かえって仕事中に苦痛を感じるかもしれません。そんな時は…椅子の高さを調整するのはもちろん、大人なので、座布団や踏み台で調整して、足の裏が床にすべつくようにするといいですよ！



## 番外編(9月からのお願い)

ぜひ、休み明け大きくなって登校した子ども達の「机・椅子の調整」をお願いします！

白井市内は、学校によって、可動式(それ自体調節可)と固定式(サイズが変わらないもの)の机・椅子があります。

各校の在庫には限りがありますが、可能な限り、子ども達のため、調整をお願いします。

【調整方法】  
可動式 専用の工具があり、身長や体格に合わせて調整します。  
固定式 サイズの合うものと交換します。

まず、椅子の高さを合わせてから、机の高さを調整してください。

防災頭巾を座布団がわりにしている場合は、座布団用の状態で調整を！(姿勢が崩れやすい子は、防災頭巾なしで座るといいですよ。)

授業の開始時・終了時の挨拶に  
正しい姿勢になるような  
声かけを付け加えてください！

今までも、各校で  
「姿勢を正してください」  
「気をつけー、ピッ」  
「深く座って背中をピン！」  
「グー・べた・びん・サッ」などの  
合言葉があったと思いますが、クラスでも  
まちまちだったと思います。  
この機会に『いい姿勢を意識できるような  
声かけ』を授業の挨拶に入れてください。  
よろしく願いいたします。

こんな子  
多くなりましたよね…。



# 号外 なし坊の保健室

【資料7】

白井市教職員の皆様へ

今年度は、春から『姿勢（正しい座位）』についてのご指導・ご協力ありがとうございました。

本年度の『姿勢（正しい座位）』についての取組みである下記の項目に対し、ご意見を聞かせただけで大変参考になります。年度末のお忙しい中大変恐縮ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

※あてはまるものに○を付けてください。 ( 小学校 ・ 中学校 )

1. 回答されている方 ご自身について	①学級担任の先生 ②学級担任以外の先生 ③授業をもっていない先生
2. 正しい座り方の掲示物 (各教室前方に掲示)	①よく活用した ②活用した ③活用していない
3. 授業の挨拶時の姿勢 を正すような声かけ	①意識して指導した ②今までもやっていた ③行わなかった
4. 正しい座り方 (夏の職員研修より)	①指導に活用した ②参考になった ③参考にならなかった
5. なし坊の保健室 (毎月C4thで発行)	*当てはまるもの全てに○を付けてください。 ①興味深かった ②参考になった ③おもしろかった ④やってみた ⑤話題にした ⑥指導に活用した ⑦姿勢について意識した ⑧参考にならなかった ⑨見ていない ⑩その他 ( )

6. 最後に、姿勢に関する取り組みや指導について、ご意見・ご感想がございましたら、ご記入願います。

お忙しい中、温かいご協力ありがとうございました。

今後とも正しい姿勢へのご指導・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

平成30年3月 白井市養護教諭一同



# なし坊の保健室

29年12月11日 第4号

【資料6】

こんにちは。なし坊の保健室第4号、今月は桜台中からのお便りです。

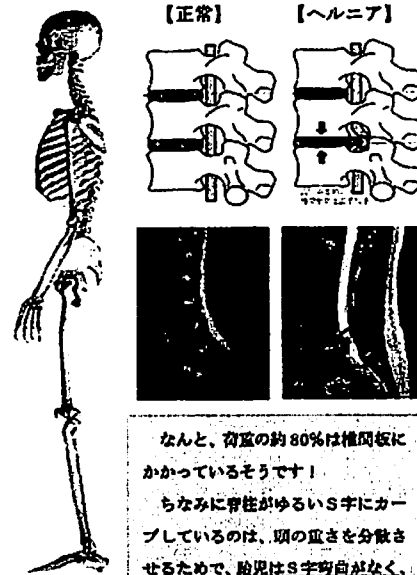
秋色に染まっていた桜台中の桜はすっかり冬支度を整え、いよいよ厳しい寒さがやってきます。

私事ですが、2年前腰椎椎間板ヘルニアの手術を経験し、寝くなると右脚に何とも言えぬ神経痛が生じます。学校で働かれている先生方は、過度な負担や疲労により、腰痛を患うことも多いのではないのでしょうか？

国民病ともいわれる腰痛。原因は、物理的なもの以外にも、内臓疾患や筋肉・精神面からの痛みもあるそうです。今月は自分の経験も生かしつつ、腰椎椎間板ヘルニアに限定して調べてみました。

ヘルニア＝本来あるべきところから別のところに飛び出してしまった状態

椎骨が積みあげられてできている脊柱。間には椎間板があり、クッションの役目をしています。この椎間板の中にある「髄核」が、飛び出て神経を圧迫するのが「椎間板ヘルニア」です。



<症状>

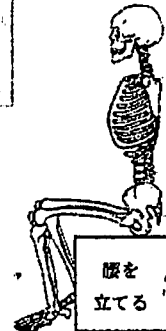
腰痛やいわゆる「ぎっくり腰」の症状のあと、どちらか一方の下肢へ激しい痛みが放散します（ヘルニアは右か左どちらかに飛び出ることが多く、右なら右下肢に、左なら左下肢に症状が出ます）。夜も眠れないほどの激痛ですが、痛みは2-3回間でピークを迎え、徐々に和らぐことが多いです。歩行障害や筋力低下（脚がだらりとなってくる）が出てくる場合は、すぐに手術して神経の圧迫を解除する必要があります。

<椎間板ヘルニアになる主な原因>

- ・からだの歪み
- ・猫背の姿勢
- ・重い物を持ち続ける
- ・急激な動作をする、 など



原因が何かを探って改修しなければ、椎間板ヘルニアは再発の可能性が高くなります。



腰を立てる

左右・前後、傾いた姿勢を続けていると身体が歪んでいきます。若い頃は筋肉でサポートしていますが、筋力が低下したとき、痛みとなって出てきてしまうことが…！

腰骨を立てて座ることは、ヘルニアなどの予防にもつながります。白井の子どもたちが正しい座位姿勢で学習できるよう、引き続きご指導よろしくお願いいたします。



成長の過程

一つひとつに、大切な意味があるんだね！



(自由記述感想より抜粋)

- ・ 掲示物が有り声かけがしやすかった。
- ・ 一度癖になっている児童はなかなか直すのが難しいと思いました。
- ・ 意識付けの材料になった。
- ・ 掲示物が統一されているのは指導しやすかった。
- ・ 毎年の確認や掲示物があるとうれしい。
- ・ 「ぐう・ぺた・ぴん・さっ」と合わせてと毎日のように言い聞かせた。日々言い続けることと、掲示物があると視覚聴覚ともにとてもよい。
- ・ 正しい姿勢にすることでどんなことに有効なのか、今回のとりくみで具体的に指導ができた。
- ・ 姿勢についてうるさく指導してきたが、担任だけでなく養護教諭からも指導が有りありがたかった。
- ・ 保健委員会のキャラクターがよかった。
- ・ とてもよいとりくみだと思います。根気よく取り組んでいきたいです。
- ・ 本年度のとりくみとても参考になりよかったです。準備等たいへんだったと思います。
- ・ 深く座っての言葉が号令の時に定着したので、号令の時の姿勢は皆よくなった。
- ・ 姿勢について、今までで1番指導する機会になりました。
- ・ 机椅子が児童に合っているか、確認して直す日を決めて一斉にやってもよいと思う。
- ・ 一生に関わることで、自身の健康を左右するものだと思います。ぜひ小さいときからのしつけにしたいと思うので、今後も積極的な声かけを。
- ・ 何気ない姿勢ですが、前方に掲示してあることでふとした時にふり返ることができました。
- ・ 字を書くときの姿勢について、声をかけている。
- ・ 児童は成長期を含んでいるので、今後も続けてほしい。
- ・ こういったことがあることで、子ども達に声かけをする良いきっかけになりました。また、自分自身の知識としてとても参考になりました。
- ・ 学年で必ず身につくように指導した。
- ・ 個別支援学級の児童にわかりやすい掲示は、すべての児童にとってわかりやすい。個別支援学級の児童も興味を持っていた。
- ・ 指導すればするほど、市内の机と椅子の状況が気になります。
- ・ グーペタピンツサはクラスの合い言葉になっています。続けていきたいです。
- ・ 正しい姿勢は成長に大切なので必要だと思います。
- ・ 姿勢が大切だということが指導をしていてもわかった。
- ・ 各教室で、机とイスが離れた状態だったこの姿勢に、確かに変容を感じます。それに伴って問題に向かう集中力にも違いは出てきていると思います。
- ・ ととても必要なとりくみかと思うのですが、各学校により熱心さに差があり市全体としてはいかなものかなと思う。
- ・ 自分も気をつけようと思った。
- ・ 家庭への働きかけが必要。
- ・ 子どもに声かけをしたり、自分自身も座り方に気をつけるようになった。

- ・教職員がいかに意識して指導するか。そこにつきると思う。
- ・聞く姿勢は良くなったと思う。体幹の弱い子への体育的トレーニングなども連携して1年間継続できると更に良くなると思う。正しい座り方はわかりやすかったので、他でも紹介した。
- ・姿勢が保健面だけでなく、学習、生徒指導にも通じるものがあると思いました。
- ・継続して指導していった方が良いと思う。
- ・特別支援学級ですが、姿勢についてよく声をかけていました。
- ・知り合いの高校の先生にも姿勢について話をした。
- ・イスが二本足になってしまう。食事中の姿勢など、一つひとつ言わないといけないことが多い。自身も姿勢が良いほうではないが、授業開始のあいさつ、食事など、意識的に指導していきたい。
- ・皆でとりくんだことで、生徒に指導しやすかった。集中力を欠き、だらけてしまう生徒にも、姿勢の面からしっかりとりくむよう指導できた。
- ・現代は姿勢が悪くなる要因があるので、このように今後も指導していけるとよいと思った。
- ・貼る場所を各教室で共通化しては？
- ・正しく座ると実は楽ということに気づいた研修会であった。
- ・普段忘れがちになってしまうので、大変良い活動でした。
- ・通年で行う場合に、各委員会の年間目標に位置づけられると、さらに生徒中心で活動が広がる。今後も続けていきたいと思う。
- ・机とイスを、子どもの背にしっかり合わせてやるのが大切だと思った。
- ・毎日座っているイス・机が体に合っていることがとても大切であると感じます。年度スタートに合わせると思うのでよろしくお願いします。
- ・姿勢は日常生活の習慣づけなので、継続する必要があると思う。
- ・市内の養護教諭の皆さんが連携し、組織的に保健衛生に係る情報提供・啓発活動を行ってくださることを大変ありがたいと思う。
- ・姿勢について、腰に負担がかからないように意識して座ろうと思った。
- ・直接指導する場面はなかったが、先生方が様々なところで指導してくれた。姿勢は大切。このようなとりくみを今後もお願いします。
- ・自身の姿勢についても意識するようになった。
- ・姿勢が良いと気持ちがいいですね。「なし坊の保健室」おもしろかったです。
- ・小学校風の掲示物は、中学生にとってむしろ反発がありました。発達段階に応じた指導、説明、掲示物があるとよいです。
- ・保健委員が授業の始めと終わりの号令をすることによって、姿勢への意識が高まりました。
- ・姿勢はとても重要なので、今後も継続して指導していきたいです。
- ・〇小にあった掲示物がインパクトが強かったです。「ぐう、ぺた、・・・」子どもたちもよく覚えているようでした。
- ・1年の保健委員が授業黙想前にストレッチを入れていたのが良かったと思います。
- ・明確な指導方針が示されていることや、わかりやすい掲示物があることで教育効果が向上していくと思います。
- ・姿勢を整えることで気持ちが整うと思います。これからも継続して声をかけていきたいと思っています。