

# ひだまり

平成30年12月5日

何北中学校  
保健室

何北ブロック学校保健委員会 より



講演

「子どもの運動機能とストレッチ体操」

株)水夢 指導員 山口 裕美子 様

2018年も残り1ヶ月をすぎました。この1年元気に過ごせましたか？  
これからの季節、インフルエンザやノロウイルスなど感染力の強い病気が  
増えてきます。自分でできる予防をしっかりとやってみましょう。



1人1人の  
心掛けて  
気持ち良い

## トイレ環境



2年生が西トイレ、1年生が体育館トイレを掃除しています。  
掃除をして「えー!!」と思う方は時がしばしば  
この2学期はありました。掃除をしている人も「どらして振り返ら  
ないの!!」と言いつつもきれいにしてくれました。  
1人1人が気を付け、振り返ることでトイレ環境は大きく変わります。

### 1 出る時確認

トイレの水を流さず立ち去る  
人がなくなるように、  
用を足し、気持ちが  
落ち着いたら「ペーパーが  
流れたか確認してから  
出る」ことをしよう。

OK!



### 2 ゴミはゴミ箱

床にゴミが落ちていることが  
なくなるように、床に落ちたペ  
ーパーの切れ端  
は、便器の中へ、  
芯はゴミ箱の中に  
捨てよう。



### 3 ペーパーの切り方



ふたを使って  
引き上げ切る。  
にぎり切りや  
下に引き切り  
などはクレ  
イに切れな  
いことが  
多い!

### ○ 現代の子どもの体の様子と課題

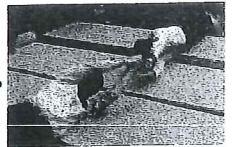
子どもたちの体の成長の願は、その体に問題があるわけではなく  
環境による要因が大きく関わっていると言われている。  
体の動かさず過ぎと体の使い過ぎの2極化が起っている。  
子どもが歩く環境が1つない。体幹を支える自然な運動が  
できていない。足の裏をつけて、しゃべりができる足が足りない。  
足首が動いていない。

体をうまく使えるようになって、運動を

好きになって欲しい。

### ○ 体幹トレーニング〈実習〉

- ① 高い歩き…足首や足の指の動きを感じながら肘・膝を伸ばして進む。  
しっかり足の指を使って蹴り出す。
- ② 手を合わせてコロコロ転がる  
…股関節をしっかりと使った運動。まっすぐ転がるように。  
足から動くとき転がりやすい。赤ちゃんが毎日している動き。  
肩を柔らかく使う。
- ③ うつぶせで肘と膝をつける動きをしながら進む  
…足の指を使う。股関節の可動域を広げていく。
- ④ 踵のポーズ  
…足の指でバランスを取りながら立ち上がる。
- ⑤ うつぶせになり、ヒコキのポーズ  
…右手、左手、両手・両足をあげる。



「トイレはその家(学校)の心」  
「トイレを見ればその家(学校)の全てが分かる」  
とも言われています。



「ちよっとほぐすだけで、体が動かしやすくなることを実感して  
もらいました。ぜひご家庭でもやってみてください。」