

# 学校保健委員会だより

令和4年10月17日  
川口市立舟戸小学校  
保健室

## 小中連携学校保健委員会を開催しました！

### テーマ

ヨガで体感！リフレッシュ  
～心と体を整えよう～

一部ですが報告します！

### 定期健康診断の結果(一部)

#### 発育測定の結果

	身長				体重			
	男子	埼玉県	女子	埼玉県	男子	埼玉県	女子	埼玉県
小1	117.4	116.7	117.1	116.5	21.4	21.9	21.3	21.5
小2	124.2	122.6	122.2	121.9	24.3	24.6	23.3	23.8
小3	128.6	128.7	129.0	127.9	26.8	27.8	26.8	26.9
小4	134.6	134.2	134.7	134.5	31.2	31.5	30.1	31.0
小5	141.2	139.5	141.6	140.8	35.8	35.0	35.2	34.8
小6	145.1	146.7	148.7	147.3	38.9	39.8	41.4	40.0
中1	154.8	154.0	153.4	152.4	44.9	45.8	45.9	44.3
中2	161.8	160.6	155.3	154.8	51.8	50.3	47.4	48.2
中3	166.0	165.6	157.6	156.5	54.3	54.6	50.2	50.3

令和3年度学校保健統計調査(埼玉県分)より

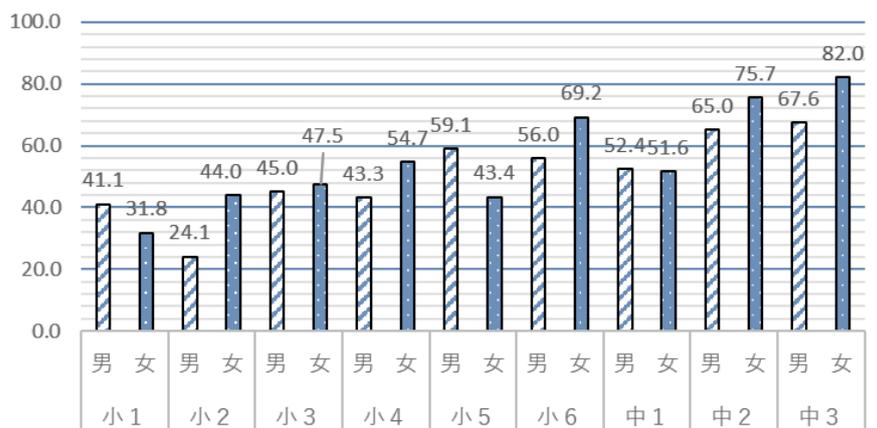
県平均より高い値

塗りつぶされた数字が  
県平均より高い値を示  
しています。  
身長が県平均より高い  
学年が多いようです。

視力検査は、普段メガネをかけている人は、メガネをかけたまま測定をしています。  
このグラフは、左右悪い方の視力が、B以下(1.0未満)の児童生徒の割合を表しています。  
中学3年の女子は、8割以上の生徒が眼科受診の対象者ということになります。

### 視力検査の結果

#### 裸眼視力1.0未満の者の割合

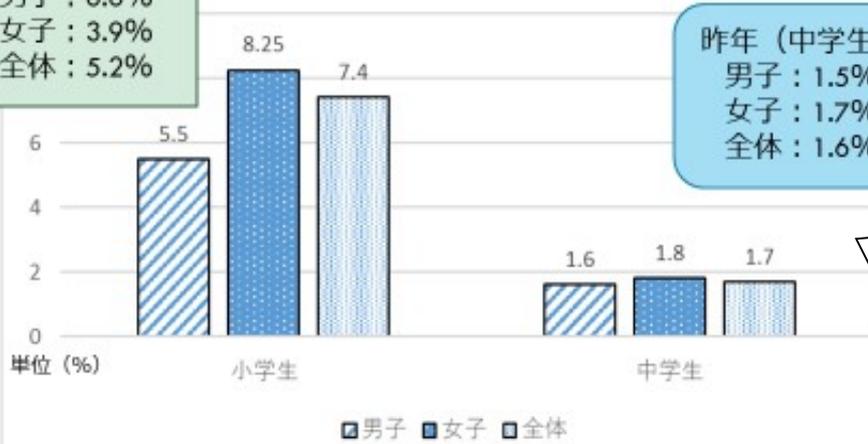


# 歯科健診の結果



昨年（小学生）  
男子：6.6%  
女子：3.9%  
全体：5.2%

むし歯保有率（乳歯・永久歯）



昨年（中学生）  
男子：1.5%  
女子：1.7%  
全体：1.6%

小学生は乳歯のむし歯が多く、乳歯が抜けて永久歯にそろう中学生は、むし歯が少なくなるようです。

むし歯保有率(県平均)

小学生：11.5%

中学生：11.7%

県平均と比べると舟戸学園の口腔状態は良好だと言えます。

特に南中は、大変優秀な学校ということで、5年連続、埼玉県学校歯科保健コンクールにおいて「優秀校」に入賞しています。

舟戸小学校・南中学校 保健活動テーマ

## みんなで 歯っぴー スマイルプロジェクト



舟戸学園のみんなで 歯の健康から  
笑顔いっぱい为学校を作っていきます。

令和元年に舟戸小学校と南中学校の保健活動のメインテーマを決めました。「みんなで 歯っぴースマイルプロジェクト」です。

歯の健康を守りつつ、歯の健康から、心もからだも健康で元気でハッピーな児童生徒を増やしていこうという願いが込められています。

## ヨガで体感!リフレッシュ~心と体を整えよう~

講演の様子&講師紹介

松岡恵美（えみ）

ヨガ講師歴8年・整体師歴4年

川口市内の自宅教室でヨガとピラティスのグループレッスン開催  
自宅サロンにて整体師として活動中



今回、演習で行った内容をまとめた動画です。

<http://youtu.be/xLcPZKgyfq8>



ご家庭でヨガタイムいかがですか？

★視聴期限：10月20日頃まで

★お願い：SNS 其他二次的な利用はご遠慮ください！

# ヨガで体感！リフレッシュ～心と体を整えよう～



## ヨガの歴史

ヨガの起源は、今から約4500年前（紀元前2500年）頃、インド地方に生まれたインダス文明にあると言われてい

ます。  
インダス文明の遺跡、モヘンジョ・ダロから座法や瞑想する人が記された出土品が発見されたことから、当時から何らかの修行法が存在し、それが後にヨガとして確立されていったと言われています。

「ヨーガ・ヨガ」とは「結ぶ」という意味があります。ヨガは心と身体を結合し、心身に安定と健康をもたらすと言われています。

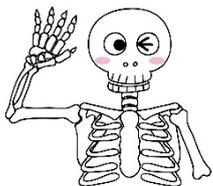
心はつかみどころのない微細な（小さい）もの。  
体は目に見える粗大な（大きい）もの。

ヨガで体を動かすことにより、心へのアプローチが可能になると考えられています。

呼吸を深めるために必要な横隔膜はインナーコアユニットと言われる体幹の筋肉のひとつ。体幹の強化をしよう！  
背骨まわりの筋肉を柔軟にして、動きを良くしよう！

### インナーコアユニット（体幹）の強化

- ①よつばいになり、肩の下に手。股関節の下に脚を置く。
- ②手で床をしっかり押す
- ③左手ー右足でバランスをとる。
- ④お腹に力を入れて、腰を反りすぎない。
- ⑤背骨周りの筋肉に意識を向けてキープ
- ⑥右手ー左足も行う



### 背骨まわりの筋肉を柔軟にする

- ①よつばいになり、吐く息で背中を丸くする。
- ②吸う息で腰から胸にかけて反らしていく。肩をすくめない、首の後ろにシワをよせない。
- ③背骨がしなやかに動くのをイメージしながら呼吸と共に動かす。



## 心の安定＝身体の安定

ヨガの実践により、心の安定が身体の安定をもたらし、身体の安定が心の安定をもたらす相互的な関係が意識されるという報告があります。その関係は深い呼吸によってより明確になるとともに、集中力の向上とリラクゼーション効果を高めます。

## 実践しやすいもの

- ・ 主な呼吸筋である横隔膜の動きを良くしよう！
- ・ 背骨を柔軟にして自律神経を整えよう！

## 定期健康診断の報告



南中学校の保健委員さんが、舟戸小・南中学校の健康診断の結果を報告してくれました。詳しい結果は前述の通りです。



タオルを使ったストレッチです。動画や、次のページのレジュメを参考におうちでも挑戦してください。



小学生・中学生・教職員、みんなで挑戦してみました。



最後にお礼の言葉をお伝えして終わりました。ヨガを初めてやった子も多かったようですが、レッスン後の「スッキリした人？」の問いには、全員が手をあげていました。

## 参加した児童の感想

ヨガは初めてやりました。ヨガはもっと体が柔らかくないとできないと思っていたけれど、体がかたくても、できるものなんだと思いました。(5年生児童)

ヨガをする前より、体が軽くなったような気がしました。ヨガはふだんやらないけど、久しぶりにやってみたら、とても楽しかったし、こころがすっきりしました。なので、疲れたときなどにヨガをやってみようと思います。(5年生児童)

今回初めてヨガを体験しました。とても楽しく、気持ち良かったです。ヨガをやる前と後では体の違いを感じることができました。生活の中で、あまり心と体をリラックスさせる時間をとることができていなかったのですが、ヨガをやることができて良かったです。(6年生児童)

初めてのヨガだったので、緊張しましたが、優しく具体的に教えてくださったので、のびのびできました。心と体が楽になりスッキリしました。(6年生児童)

