

ほけんだより

令和 7 年 11 月 1 日
練馬区立泉新小学校
校 長 山 岸 史 子

11月の保健目標「外で元気に遊ぼう」

長い夏が終わり、秋らしい気候になりました。熱中症指数計の出番もなくなり、休み時間の外遊びや校庭での体育が気持ちのいい季節です。保健室には、ケガの発生が増えています。ケガの予防には体幹を鍛えるのが大切です。

体幹を鍛えてけがを予防しよう

体幹とは、頭、腕、脚を除いた胴体のことです。体幹が鍛えられていると、転びそうになっても、足を上げて手でバランスをとったり、足を出したりして転ぶことを防ぐことができます。また、転んでしまったとしても、体幹が衝撃を吸収して、骨折などの大きなけがや顔から転ぶことを防ぐことができます。

また、転んで起こるけがではなく、スポーツなどで同じ動きを何回も繰り返すことで起こるけがもあります。これは、体の同じ所に力がかかり続けてしまうためです。例えば、オスグット(膝)や野球肘があります。体幹が強いとスポーツをするときに正しい動きをとりやすくなります。そうすることで、腕や脚にかかる力が少なくなりけがが起こりにくくなります。

バランスをとる

足を出す

保健室前にも体幹チェックやトレーニングを掲示しているので、ぜひ見に来て実践し予防しましょう。

よい姿勢でけがを予防しよう

背中が丸まって姿勢が悪くなっていることはありませんか。よい姿勢は、日常で体幹を鍛える方法の一つです。そのため、よい姿勢を意識することもけがの予防につながるのです。イスに座ったときのよい姿勢のポイントを紹介します。

肩の高さは左右同じ。

あごは少し引く。

腰を背もたれに着ける。

頭とおへそがつながっているイメージ

両側のお尻の骨を着けるように。

深く座り、足の裏は床に着ける。

ストレッチをやってみよう！

長い時間よい姿勢をしていると、体が疲れてきます。授業の間の5分休みなど、短い時間でできるストレッチを紹介します。

A

A腰に両手を当てて、腰を後ろに5秒間軽く反らします。これを3回繰り返します。座っているときに腰に溜まった疲れをとることができます。

B両手で両肩を触り、両手を肩から離さないようにして、肘を前から後ろに大きく5回まわします。これを3回繰り返します。肩の周りや背中の疲れがとれます。

B

※このほけんだよりは、大泉東地区8校の養護教諭で作成しました。協力：東京都理学療法士協会