



いきいき集会 ～保健委員会～

今日9日(木)のいきいき集会は保健委員が発表しました。今回は、感染症防止対策として、高学年が体育館に集まり、低・中学年は教室でZoomというハイブリット形式で行いました。

まず、保健委員会の常時活動について教えてくださいました。仕事その①は、手洗い場の石鹼補充です。その②は、トイレトーパー補充です。これは火曜日に行っています。仕事その③は、健康観察簿配りです。健康観察簿は、どの子供が欠席しているか、体調はどうなのかを確かめて記入するための名簿です。そこで、朝から保健委員の皆さんが、みんなが安心して健康観察ができるようにと心を込めて配っています。

次に、今月の保健目標の「姿勢をよくしよう」に関する内容も発表してくれました。正しい姿勢とは、「耳と肩、膝、踵が一直線になること」だそうです。また、姿勢を正しくすることで「①背が伸びる②字が上手になる③集中力が増す④目が覚める⑤やる気が出る」というメリットがあるそうです。さらに姿勢ストレッチを教えてくださいました。この姿勢ストレッチですが、保健委員会の皆さんがなんと、一か月にわたって、このストレッチに取り組み、その成果を教えてくださいました。ストレッチをする前の成果の予想として、「朝早く起きることができるようになること、姿勢を意識するようになること」だったそうです。最初の一週間はあまり変化を感じず、本当にこれで姿勢がよくなるのか?と疑問が生まれたそうです。しかし2週間目から姿勢がよくなっていることを実感し、3週間目からは朝起きるときの目覚めがよくなり、心がすっきりするなど心の変化も感じたそうです。そして4週間目は、姿勢が保っていることを実感し、初めの頃と比べると、姿勢がずいぶんよくなり、勉強がしやすくなったそうです。

その後、全校児童で姿勢ストレッチを行いました。首の運動や肩回りの運動など、ストレッチをするとすっきりしました。また、保健クイズも行われ、保健委員会の活動について詳しく知ることができました。

感想交流では、1年生の子供が「『👹帯西レッド』の心が伸びました。一生懸命に保健委員会さんのお話が聞けたからです。」🗨️「上手に聞いていましたね。」と感想に一言添えていました。そして、3年生の子供は「『👁️帯西ブルー』の心が伸びました。姿勢をよくするといいいことが分かったし、姿勢体操ができたからです。」🗨️「姿勢のストレッチができてよかったですね。」と発表し、5年生の子供は「『👹帯西レッド』の心が伸びました。発表を聞いてすごくわかりやすかったし、常時活動でもわかったことがあったからです。」🗨️「常時活動も今回のようにわかりやすく伝えることができたらいいですね。」と感想を述べるすることができました。※🗨️は感想交流担当の企画委員会の言葉です

最後に保健委員長の千原さんが「常時活動のことや保健委員会のことをよく知ってもらえてよかったと思います。これからいろいろな活動をしていこうと計画しているので、楽しみにしてください。」と締めくくって教えてくださいました。

