

本校は児童数482名で、遠州三小学校の一つ西之島小学校を創設した熊谷青城先生の名前を校名にし、昭和54年創立、平成20年度に創立30周年を迎えました。校地や体育館が広く体力づくりに力を入れてきた歴史があります。

子どもたちは明るく素直で、昼休みになると運動場で多くの子どもたちが遊んでいてとても元気です。しかし、その反面、人との関わりが薄く、一部に気になる子どもたちがいます。そこで、「自ら学び、共に伸びゆくたくましい子」の教育目標を受け、自立性を持たせたいと思い保健目標

「自分の健康は自分でつくる」とし、保健指導に取り組んでいます。

本校に赴任して四年、体調不良で来室する子どもの中に、生活習慣の乱れが原因と思われる子どもが気になり、中でも特に睡眠に視

「今時間ありますか？」との声。保健室には、子どもだけでなく、保護者も訪れます。自分の不安、悩みを誰かに聞いてほしいと思っている方が増えていることを感じます。「不安だっ



養護教諭 近藤真美子

### 磐田市立青城小学校

## 保健室

浜松市の北部、まわりをぐるりと緑豊かな自然に囲まれた本校の保健室には「Know Your Bodyの歌」が掲示されています。

「あなたは、あなたの体について知り好きになり、大切にしないでほなりません。なぜなら、それはあなたのものだから、あなただけのものだから。(中略) あなたの体を守ることを学びましょう。なぜなら、ずっと一緒に生きるのだから。体を正しく使うことを学びましょう。けつしてけつして粗末にはいけません。大きくなって立派になつて、誇りを持って、こう言えるようになるため

「私に私は私でよかつた」と。

この歌にあるように、本校では「健康の意識を高め、自分を大切に思う気持ちを育てる」を指導の重点に挙げ、保健活動を推進し

「私でよかつたと思える選択ができるためには、心と命の授業」を学年ごとと実施しています。

一年生は、妊婦体験をしたり、命の誕生、死の体験談を聞いたたりすることで、命について改めて考えま

子どもたちが自分も、まわりの人も大切にでき、「本当に私は私でよかつた」と思えるよう、今後も微力ながら支援していきたいと思っています。



養護教諭 浅野慶子

### 浜松市立光が丘中学校

平成19年度に赴任し、保健室で生徒と関わる中で、早期の性行動と「自分を大切に思う気持ち」の低さと関係があるのではないかと考えるようになりました。今だけでなく未来も含め

「だよ」というダイレクトな伝え方ではなかなか通用しません。保健室での個別指導はもちろんです。担任、保護者等を含めた、多面的でつながりのある指導性が自分の未来や健康とつながっていることを自覚させ、溢れる情報の中で、何



## 知っておきたい 腰痛のストレッチング

寺坂 正【(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー】

競技スポーツ選手も、例外に漏れず、腰痛をよく経験する。腰痛を解消するためには、原因を理解する必要がある。今回紹介しているのは、一部の腰痛に対しての考え方。その原因や病態はさまざま、内科疾患など注意が必要な病気もあり、まずは医師に相談してから。そこで、軽い体操をしてもよいか聞いてみる。体操をしてもかまわない、ということであれば、体重を減らす、姿勢を維持するなど、総合的なアプローチが必要。良い姿勢を保つためには、意識・筋力・柔軟性をコントロールする。今回は柔軟性について調節する、ストレッチングの実際について述べる。

姿勢について、骨盤の傾きと、脊椎(背骨)の関係を見る。もともと骨盤は少し前傾(約10°)して腰部も前彎している。それが生理的彎曲と呼ばれる。これが骨盤中間位。この骨盤中間位から前傾(前に傾く)が増すと腰部は前彎が増強する。逆に後傾(後ろに傾く)が増せば、前彎は減少していき平坦になり、後彎する。前彎増強・後彎どちらにしても、脊椎胸背部(背中)は後彎増強し易い。いわゆる猫背になる。そのように骨の配列(骨アライメント)は下から、また上から影響を受け変化する。その変化が大きくなると、アライメント不良は小さなストレスを恒常的に体に与え続ける。その、伸張ストレスや圧縮ストレスが腰痛の原因を引き起こしていることが多い。そのストレスを減少させるために、ストレッチングを行うと考える。正しいアライメントを維持するために行うということだ。

ストレッチングもさまざまな種類がある。代表的なもので静的ストレッチングがある。それは、ゆっくりと伸ばしていき、痛みのない範囲でその姿勢を保つ方法。ゆっくり伸ばすことで、筋肉の伸張反射、要するに刺激によって起こる、筋肉の緊張が生じにくい。そして、安全性が高い。ストレッチングによる痛みを起こしにくい。基本的には、心地よく伸びている感じを得られるのが良い。筋肉が伸びる感覚が「わからない」、「痛すぎる」場合には、少し修正が必要になる。紹介する、どのストレッチングでも、腰が反り過ぎないように、注意したい。そのために腹筋に力を入れて行うことも必要だ。

全身をストレッチングすればよいのか?ポイントとなることがある。骨盤に付着している筋肉のコントロールだ。大腿直筋(写真1①)は股関節前を伸ばして膝を曲げていく。側臥位で行うと安全にできる(写真1②)。大殿筋(写真2①、2②、2③は左殿部)は膝の方向を変えると伸びるところも変わる、ハムストリング(写真3)膝を曲げる、つま先の方向を変えて伸ばすところも変わる。体側部(写真4)正座をして、膝を伸ばしたい側に少し向かせる。やや反対方向に手を前方なるべく遠くに。股関節屈筋(写真5)、内転筋群(写真6)、股関節の内旋方向にも(写真7)。ふくらはぎも忘れずに。最後に少し大殿筋を使えるように(写真8)。



▼1①

▼1②

▼2①

▼2②

▼2③