



イラスト:美術部

令和8年2月
岩国市立岩国中学校

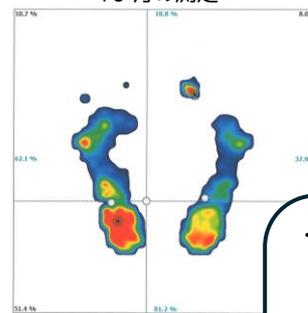
今年の冬は「10年に一度の最強寒波」と呼ばれるぐらいの寒さでしたがみなさんいかがお過ごしですか。中旬からは暖かい気候となり、少しばかり過ごしやすくなったと思います。

暖かくなると、気になるのが“花粉”です。かぜ予防だけでなく、花粉予防でマスクを付けている人も多いと思います。花粉症の人もそうでない人も、花粉対策の知識をつけ、自分自身が少しでも快適に過ごせるように意識してみてください。

ゆびのぼ体操で姿勢改善できたのか？！

2学期、週に一度岩中タイムで取り組んだ、ゆびのぼ体操で姿勢に変化があったのかを、保体委員33名に協力してもらい、大谷整形外科の大谷乃里子先生に調べていただきました。その結果が下の表です。改善がみられた割合と人数を示しています。

項目		割合	人数
立ち姿	首	34.8%	11.5人
	背中	42.4%	14人
	膝	13.6%	4.5人
	足	4.5%	1.5人
足の写真	指の変形	24.2%	8人
	浮指	6%	2人
	アーチ不全	3%	1人
	踵捻じれ	12.1%	4人
	血色不良	19.7%	6.5人
下肢加重検査	左右バランス	16.7%	5.5人
	前後バランス	9.0%	3人
	両足趾圧	15.2%	5人
	アーチ	22.7%	7.5人
オーバーヘッドフルスクワット	動作不良	22.7%	7.5人



10月の測定



12月の測定

・左足かかとに重心が寄っていたが、右足の親指付け根あたりの接地面積が増えた
 ・足指の接地数が増えた
 ⇒安定して立てるようになり、姿勢が良くなった！

是非これからもゆびのぼ体操を続けてみてね♪



この結果より…

- 33名中31名で1項目以上の改善がみられ、平均3項目、多い人で6項目の改善がみられた。全項目改善がみられた生徒はいなかった。このことから、全体的な姿勢改善といった大きな変化は2ヶ月では難しかったが、2ヶ月という短期間でも、部分的な姿勢改善や体のゆがみの改善にはつながることがわかった。
- 1番改善がみられたのは背中姿勢で42.4%、改善がみられにくかったのは足のアーチで3%だった。
- 週に一度でも、1回でも、体操をすることで少しずつではあるが、体は変わることがわかった。

★今後も姿勢や体のことなどで悩みや相談、心配事がある人は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

リフレーミングで短所を長所に♪

みなさん、リフレーミングという言葉を知っていますか？リフレーミングとは、物事のとらえ方を変え、違う視点から見るという考え方です。

左下に水の入ったコップがあります。「もう半分しかない」ととらえる人もいれば、「まだ半分もある」ととらえる人もいます。同じ事実でもとらえ方次第で意味が変わってきます。

事実をどう受け止めるかは自分次第です。自分の性格や出来事に対して、ポジティブに考えて、前向きに過ごせると、よりよく過ごせるかも知れません。保健室の今月の掲示板はリフレーミングをテーマに作成しているので、みなさんの生活のヒントになれば嬉しいです♪



めくると



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない