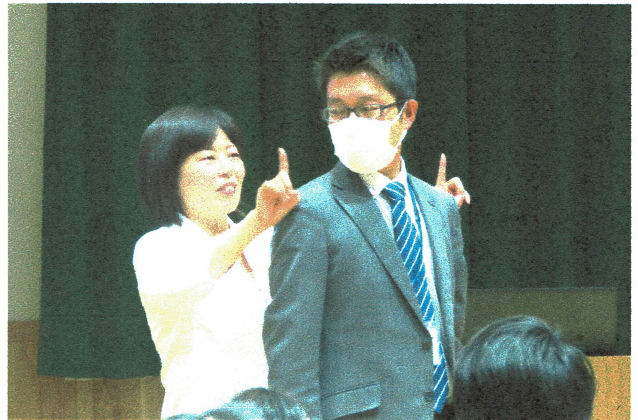


姿勢について深く考えることはこれまでありませんでした。食事中や宿題中、目に余るだらしない姿勢は声をかけていました。「背中を伸ばしなさい」「寄りかからないで座りなさい」、それが健康につながるとか体の発達に関係してくるとかまでは考えず、ただ生活面の注意として声をかけていました。集中しているときは背筋ピンを求めすぎないで、他の時間を使って教えるといったことは、少しも考えたことはありませんでした。子ども達のこれからの長い人生を、健康で少しでも心地よく過ごしていけるよう、私たち大人が気づいてサポートしていくようにする責任があるように思いました。よく観察し、変化や異変に気づいてあげることの大切さを学びました。姿勢は見た目・生活態度の問題だけでなく、体・健康につながるということを考えていこうと感ずることができました。(5年)



今回の講演会はとても有意義な内容で、あっという間に時間が過ぎました。自分も猫背なので、カイロプラクティックには興味がありました。講師の菊地先生のお話もとてもわかりやすくてよかったです。高学年の子ども達にも聞かせてあげたいなと思いました。(6年)



とても貴重なお話で勉強になりました。時間が足りないくらいで、もっと聞きたいと思いました。子どもにも宿題中は集中できる姿勢でいいけど、でも姿勢はすごく大事なんだよ、肩こりやゆがみにつながることもあるんだよということを教えました。保健講演会は毎回とても勉強になります。学んだことを継続していけば健康になるんだろうなと思います。(6年)



ありがとうございました！