

体のゆがみチェック ~家族みんなでやってみよう~

12月の保健目標は、「よい姿勢で生活しよう」でした!

よい姿勢には、たくさんの利点があります。だから、基本的な学習習慣や体がつくられる時期にあるみなさんが今よい姿勢を身に付けることはとても大切です。三学期も姿勢を意識してよいスタートをきりましょう。

☆よい姿勢をすると☆

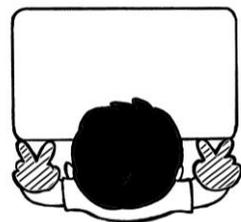
- ・疲れにくくなり、勉強がはかどる!
- ・内臓への負担がへり、体がしっかり働く! 食べ物の消化も助ける!
- ・血のめぐりがよくなって、集中力が高まる! 落ちつきもでてくる!
- ・近視を防いだり、改善したりする!
- ・行動がすばやくなる! スタイルがよくなる!
- ・バランス感覚がよくなる!



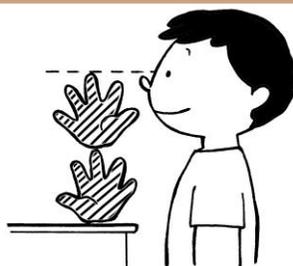
いつも思い出そう! よい姿勢の合言葉は「ゲー・チョコ・パー」



お腹と背中に  
ゲー1つ空ける。

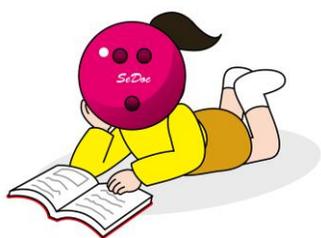
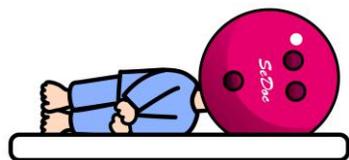


机のはしにチョコをあてて、その間に足を  
そろえる。



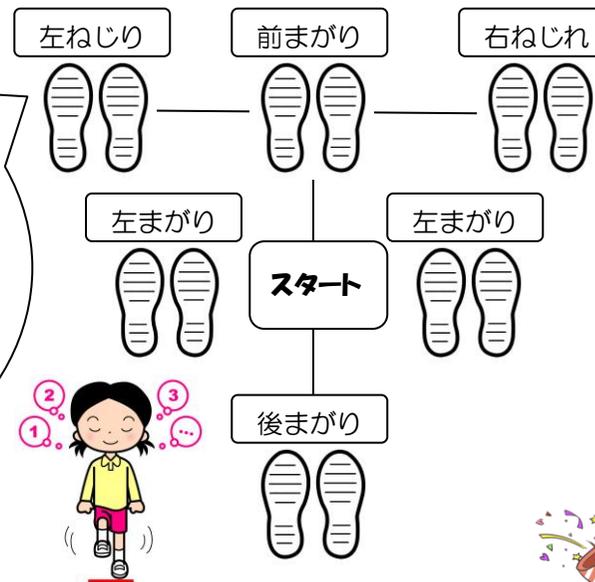
目の高さは、  
机からパー2つ分。

じつは・・・頭の重さは体重の約10分の1もあります。重たいですね。重たい頭を支えているのは背骨ですから、足を組んですわったり、前かがみになってゲームを長時間したりすると、背中や腰が痛くなり、体もゆがみます。まずは1日30秒間から、よい姿勢をキープする時間をつくりましょう!



【方法1】目を閉じて、その場で足ぶみ50回。

☆スタートの位置からずれてしまったあなたは、体がゆがんでいるかもしれません。日ごろの生活を見直してみましょう。  
たとえば…「猫背になっている」、「どちらか片方で荷物を持つ」、「寝転んでテレビを見る」



【方法2】壁にかかとをつけて“気を付け”をします。

☆よい姿勢で立つと、腰の部分に手のひら1.5個分のすき間ができます。  
また、かかとの他にふくらはぎ、おしり、肩甲骨、頭の後ろの5か所が壁に付くはず。5か所全部つくかな?



だれかに見てもらおう!



\*保健室から冬休みの宿題\*

冬休み中も規則正しい生活が送れるように、『冬休みの生活チェックカード』に取り組んでもらいます。生活目標を二つ決め、毎日の自分の生活をチェックしましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が県内で出ています。冬休みも元気に過ごせるよう十分に体調管理をしてほしいと思います。それでは、よいお年を!

