



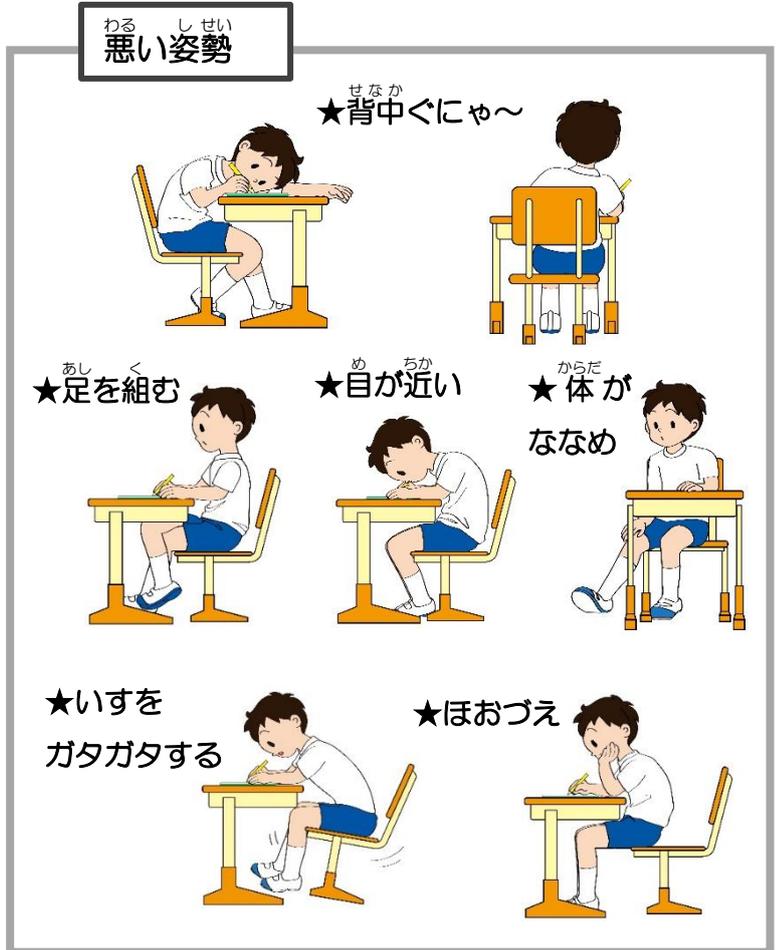
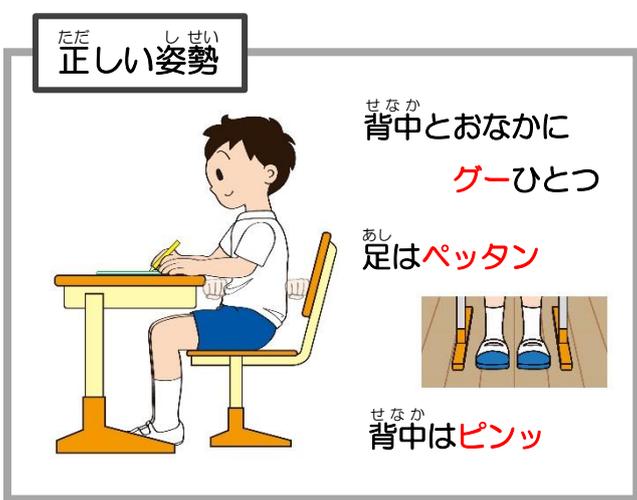
ほけんだより

第17号
令和3年11月17日
保健室

朝は寒いけれど、昼間は過ごしやすく暖かな日もあります。一日の気温差が大きいので、体調をくずしやすい時期でもあります。衣服の調整などをしっかりしてかぜをひかないようにしましょうね。

正しい姿勢は、ゲー・ペタ・ピン!! ... 今が大事

みなさんは日頃から「正しい姿勢」を意識していますか？授業中に廊下を通りかかると、肘をついている人、背中がグニャ〜とゆがんでいる人、足を組んでいる人など気になる姿勢の人を見かけることがあります。姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて「正しい姿勢」を習慣づけるように心がけましょう。



- よい姿勢で過ごすと・・・
- やる気が起きる。
 - 脳の働きがよくなる。
 - お腹の働きがよくなる。
 - バランス感覚がよくなる。
 - 見た目もかっこいい！ など

- こんな姿勢を続けていると・・・
- ◆悪い姿勢のくせがついて、背中もゆがみやすい。
 - ◆肩こり・腰痛の原因になる。
 - ◆視力低下の原因になる。
 - ◆集中できない。
 - ◆疲れやすい。
 - ◆あごのゆがみ・歯並びが悪くなる。 など

今月の保健室前掲示は「正しい姿勢」について掲示しています。学校での姿勢もですが、家庭での姿勢はどうでしょうか？ 「正しい姿勢」を意識して過ごしてみよう！



べんきょうちゅう
《勉強中》

こんな姿勢になっていませんか？何個あるかな？（ ）の中に○をつけてみよう！

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>① いすをガタガタしている。</p>  <p>()</p> | <p>② つくえにあとをのせている。</p>  <p>()</p> | <p>③ いすの上でせいざをしている。</p>  <p>()</p> | <p>④ いすがななめになっている。</p>  <p>()</p> |
| <p>⑤ あしをよこに出ている。</p>  <p>()</p> | <p>⑥ つくえといすがはなれている。</p>  <p>()</p> | <p>⑧ 反対の手が下がっている。</p>  <p>()</p> | <p>⑨ いすにもたれかかっている。</p>  <p>()</p> |
| <p>⑩ ななめにノートを書いている。</p>  <p>()</p> | <p>⑪ ほおづえをついている。</p>  <p>()</p> | <p>⑫ いすにひざを立てている。</p>  <p>()</p> | <p>⑬ つくえに顔が付きそう。</p>  <p>()</p> |
| <p>⑭ あしを組んでいる。</p>  <p>()</p> | <p>⑮ 背中が横にまがっている。</p>  <p>()</p> | <p>⑯ つくえにもたれかかっている。</p>  <p>()</p> | <p>⑰ あしをブラブラしている。</p>  <p>()</p> |

しょくじちゅう
《食事中》

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>① あしを組んで食べる。</p>  <p>()</p> | <p>② いすを揺らすながら食べる。</p>  <p>()</p> | <p>③ ひじをついて食べる。</p>  <p>()</p> | <p>④ 食器を持たずに食べる。</p>  <p>()</p> |
|--|---|---|---|