

こはるびよりき 小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月頃のおだやかなお天気いを意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地の良いとき」と表した小説家しょうせつかもいるほどです。寒さの本番ほんばんを迎える前、気持ちのいいお天気てんきの日に、みなさんは何をなにして過すぎますか？

11かつのほけんもくひょう

いい姿勢をしよう



保護者の方へ お知らせ&お願い

- ◎ 朝夕の冷え込みがきつくなり、発熱・頭痛・腹痛などでの来室者が徐々に増えてきました。熱がなくとも体調がいつもと違うなど不調があるときは、無理をせず、ご家庭でゆっくり休ませてください。
- ◎ 熱中症の心配もなくなり、学校生活では常時マスクをして過ごしています。しかし、休み時間などマスクを落としている児童が多々あります。ランドセルに予備を3~5枚ほど入れておくようお願いします。
- ◎ 寒くなってきましたが、教室や廊下は換気のため、窓を開けております。気温が低い日は、体操服の上に制服、さらにその上にジャンパーなどの防寒対策をよろしくお願ひします。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

あごを引く

おへそのあたりに軽く力を入れる

力は抜いて、肩の高さをそろえる

背筋を伸ばす

おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

あごを引く

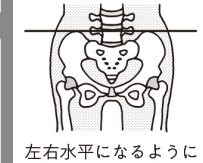
おへそのあたりに軽く力を入れる

足が床についている

背筋を伸ばす

イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る



いいこといっぱい

1

気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2

集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3

代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?



人間の骨はぜんぶでいくつ？

保健室近くに「ほねほねパズル」を貼っています。休み時間に遊んでね。遊ぶ前には、手指消毒してから触りましょう。

