

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほ け ん し つ
2024 年 11 月 号

11月は11を「よい・いい」と語呂合わせていろんな記念日があります。11月4日は「いいよの日」。友達とお互いに良いところをみつけて「いいよ」って伝えあえると素敵です。11月8日は「いい歯の日」。歯を大切にしましょう。11月9日は「いい空気の日」。これからの季節は換気をしっかりして、いい空気の中で過ごして感染症の予防をしましょう。11月25日は「いい笑顔の日」。笑うと神経ペプチドというホルモンが出て免疫細胞の働きが良くなり、病気にかかりにくくなります。

十一月の保健目標 しせいよく すごしましょう

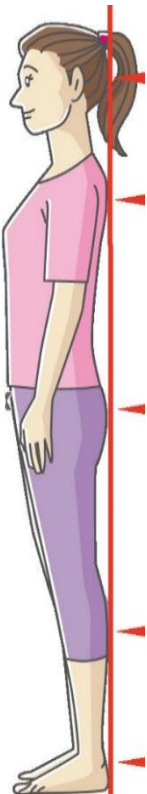
よい姿勢の効果は4つ

- ①呼吸がふかくなり体に酸素がいきわたる。
- ②視力の低下を防ぐ。
- ③良い姿勢で過ごすとゆがみがない体になる。
- ④前向きな気持ちになる。



壁に立って自分の姿勢をチェックしよう

左のイラストを参考に、壁に後頭部・肩甲骨・お尻・かかとをつけるようにして立ちます。良い姿勢はイラストのように壁に全部つきます。姿勢が悪いと簡単に壁に付かなかったり隙間ができたりします。チェックした自分の姿勢と下のイラストを比べて当てはまる姿勢がありましたか？



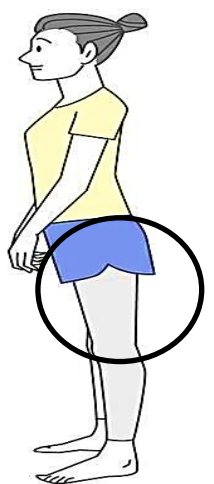
首ねこ背



背中ねこ背



腹ねこ背



尻ねこ背

正しい姿勢の作りかた

- 1: 立って背伸びをする。頭^{あたま}のてっぺんから糸^{いと}でつられるような感じで^{かん}行うと○。
肩幅^{かたはば}で立ち腕^{うで}の前^{まえ}で手^てを組む。手^ての甲^{こう}を見ながら組んだまま^みゆっくり上^{うへ}にあげる。顔^{かお}も自然^{しぜん}に上^{うへ}を向くようにする。手^てで空^{そら}を押すような感じで上半身^{じょうはんしん}を伸ばす。前^{まえ}を向いて手^てを横^{よこ}からおろす。
- 2: 座^{すわ}ったままでも同じように背伸びをする。
- 3: 同じ姿勢^{おなじしせい}をしていると筋肉^{きんにく}や骨^{ほね}に負担^{ふたん}がかかるので
1時間^{じかん}に1回^{かい}は姿勢^{しせい}を変えるようにする。
- 4: 3週間^{しゅうかん}続けると体^{からだ}に正しい姿勢^{ただしいしせい}の癖^{くせ}がつくようになる。
- 5: 座^{すわ}る姿勢^{しせい}は前^{まえ}かがみになり肩^{かた}や背^せ中^{なかつ}が丸^{まる}くなる。腰^{こし}も丸^{まる}くなるので1時間^{じかん}に1度^どは背伸び^{せのび}をして動くようにする。



勉強^{べんきょう}中^{ちゅう}や食事^{しょくじ}中の姿勢^{しせい}をチェック。○がついたところはなおしていこう。

《勉強中》

※自分の姿勢^{しせい}を振り返って()の中に○をつけてみよう。

①足をブラブラしている。 ()	②足が横に出ている。 ()	③反対の手 ^{さかえ} が下がっている。 ()	④足を組んでいる。 ()
⑤いすがななめになっている。 ()	⑥背 ^せ 中 ^{なかつ} が曲 ^{まが} がっている。 ()	⑦いすにもたれかかっている。 ()	⑧つくえに顔 ^{かお} がつきそう。 ()
⑨いすに浅く ^{あさ} すわっている。 ()	⑩ほおづえをついている。 ()	⑪背 ^せ 中 ^{なかつ} が横 ^{よこ} に曲 ^{まが} がっている。 ()	⑫つくえといすが離 ^{はな} れている。 ()
⑬つくえにもたれかかっている。 ()	⑭いすにひざを立てている。 ()	⑮いすをガタガタしている。 ()	⑯つくえにあごを乗 ^の せている。 ()

《食事中》

①ひじをついて食べる ()	②足を組んで食べる ()	③食器 ^{しょくき} を持たずに食べる。 ()	④いすを揺らしながら食べる。 ()
-----------------------	----------------------	--	---------------------------