# 7月ほけんだより

間々田小学校 ♪保健室♪



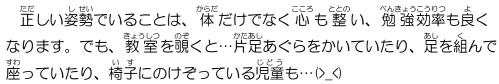
がつ ほけんもくひょう 7月の保健目 標 あつ ま 暑さに負けない じょうぶ からだ 丈夫な 体 をつくろう!

## りつようめいじんめざせ!立腰名人!



ままだちゅうがっこうく 間々田中学校区では、指導をそろえる一貫として『立腰』に取り組んでいます。

間小では、始業時刻や授業前に立腰を行っています。心を落ち着かせ、 かっとう 活動をスタートさせるためです。







## これで君も立腰名人! よい姿勢、3つのポイント!



#### 罡しい姿勢のポイントはこの3つ!

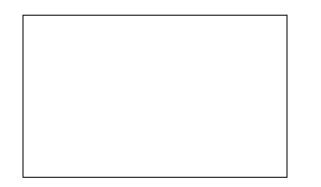
- ①おなかと 机、 背中と椅子の間を 「グー」1 つ分あける
- ②足の裏を床に「ペタッ」とつける
- ③背筋を「ピンッ」と伸ばす

**杏い言葉「グー!ペタッ!ピンッ!」**さぁ、みんなもやってみよう!

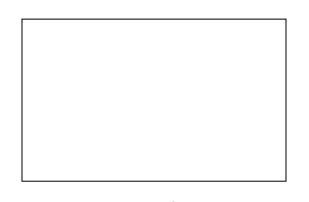
### りなう たいせつ つた しょう ほいせつ つた しょうほけんいいんかい 1年生に立腰の大切さを伝えました!【児童保健委員会】

7月3日、保健装員の児童が、1年生の教室へ出尚き、登腰の失切さやポイントを伝えました!1年生は、姿勢をよくするとどんなよいことがあるのか?よい姿勢のポイントはなにか?を学びました! よい姿勢の含い言葉は…『グー!ペタッ!ピンッ!』





みんなとても真剣に聞いてくれました♪



った 伝える方も真剣です!



猫背で歩いているAくんの体から、 \_\_「動けて~!」という声が…。

ノ (体が曲がると、血液の流れがよくなくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。 (競がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ



お腹が押されると ぼくたちのはたら きが悪くなって、 便秘や下痢になる こともあるんだ

(清) 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

(腰) 痛くなってくるよ~

猫背はカッコ 悪いだけじゃな く、健康にもよくないんだね。

