

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 では、しどう 指導をそろえる一貫として『立腰』に取り組んでいます。

ましろう 間小では、しぎょうじこく 始業時刻や授業前に立腰を行っています。こころ お 心を落ち着かせ、かつどう 活動をスタートさせるためです。

ただ しせい 正しい姿勢でいることは、からだ 体だけでなくこころ 心も整い、べんきょうこうりつ よ 勉強効率も良くなります。でも、きょうしつ のぞ 教室を覗くと…片足あぐらをかいていたり、あし く 足を組んですわ 座っていたり、いす 椅子にのけぞっている児童も…(＞_＜)



ただ しせい み 正しい姿勢を身につけられるよう、かてい ご家庭でもチェックをお願いします。

きみ りつようめいじん これで君も立腰名人！

しせい よい姿勢、3つのポイント！



ペタッ！

ただ しせい 正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
- あいことば『グー！ペタッ！ピンッ！』

さあ、みんなもやってみよう！

ねんせい りつよう たいせつ つた 1年生に立腰の大切さを伝えました！【児童保健委員会】

がつ み つか 保健委員の児童が、1年生の教室へ出向き、立腰の大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！
よい姿勢の合い言葉は…『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♪

つた ほう しんけん
伝える方も真剣です！

からだ 姿勢を正して！体からの おねがい

ねこ ぜ ある
猫背で歩いているAくんの体から、
「助けて〜！」という声が…。

のう 脳

からだ ま
体が曲がると、けつえき 血液の流れがよ
くなくなって、とど 届く酸素が少
なくなっちゃうよ。頭がぼーっと
するし、しゅうちゅうりょく 集中力もなくなるなあ

ない ぞう 内臓

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

かた 肩

きん にく ふ たん
筋肉に負担がかかったり、ほね
がゆがんだりして、だんだん
こし 腰
痛なくなってくるよ〜

ねこ ぜ

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。

