

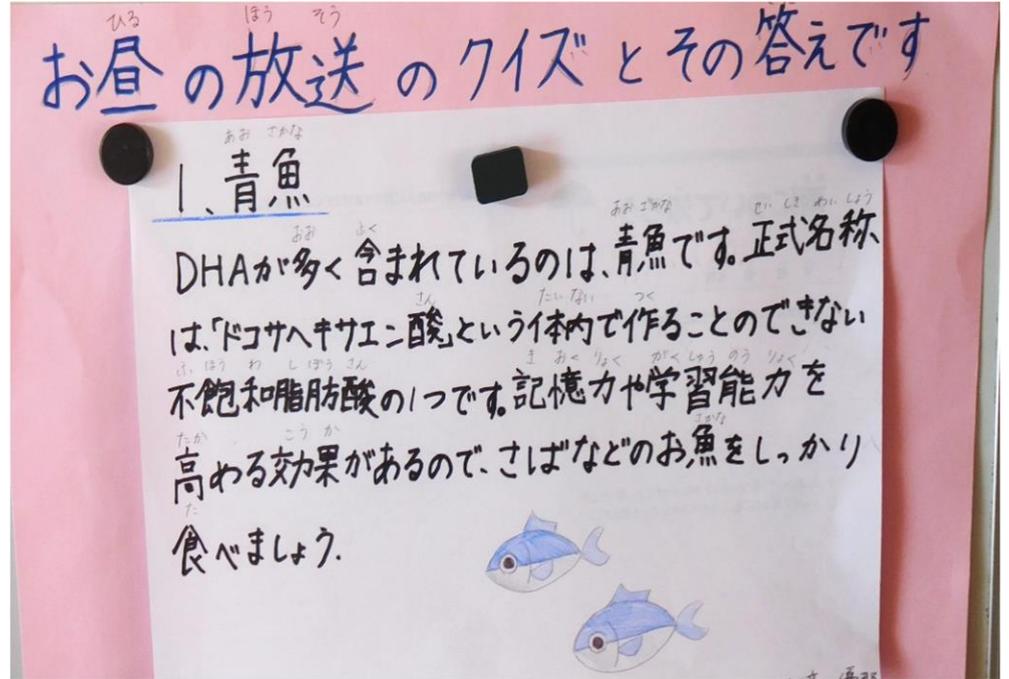
ほけんだより



令和5年11月1日
豊岡市立八代小学校
保健室



← 昇降口にホワイトボードがあります。



このホワイトボードには
お昼の健康委員会から
の放送のクイズの答え

がのっています。

↑ 読み仮名や青魚のさし絵も書いてくれています。すごいです。

健康委員会の委員長さんが、

「みんなに栄養素のことやバランスよく食べることの大切さを伝えたいです。」

と委員会で取り組みたいことを話してくれました。

私は自分からやりたいことを話してくれたことが

とってもうれしかったです。



早速、後期の委員会活動に取り入れることになりました。

ちなみにこの「青魚」が答えとなるクイズは、健康委員会の委員長さんからのクイズ

です。今、委員会のメンバーひとりひとりが順番にクイズなどを作っています。

みんなで栄養のことなどを知って、元気な体作りに役立てていきましょう！

がつ ほけんもくひょう しせい ただ
11月の保健目標は姿勢を正しくしようです。

下の**姿勢**の記事をおうちの人と一緒に読んでみてください。
骨盤を立てると**言葉**を初めて聞いた人も**いる**かもしれませんね。
姿勢についてピアノホールに掲示もします。ぜひ**見**てください。

正しい姿勢

S



ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、
 骨盤がピンと立っていること。
 背骨が自然と**S**字カーブを描くので、
 クッションのはたらきで、重い頭が
 乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を
 椅子の背もたれに当てる

1



そのまま体を起こす

2



これだけで
 完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、
 将来、体のどこかが痛くなるかも…

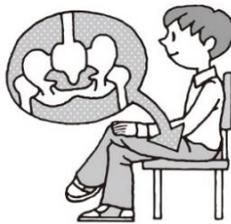
背中が丸い

重い頭が前に
 出てしまいます。
 肩こりや
 腰痛を引き起
 こします



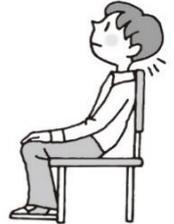
足を組む

股関節や
 骨盤が傾
 きます



そっくり返る

腰に大きな負担が
 かかります。頭の
 重さが首から背中
 の筋肉にのしかか
 り、首や肩への負
 担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支え
 るので、肩の負担
 になります。背中
 はまっすぐですが、
 重心は前に移動し
 ます



ほおづえをつく

頭の重さを腕
 で支えるので、
 肘をつくより、
 背中が丸まっ
 てしまいます



足がブラブラ

足が床につか
 ないと、踏ん
 張ることがで
 きず、骨盤が
 不安定なまま
 になります



【保護者の皆様】 いつも子どもたちの前向きな行動に心動かされています。
 これからも子どもたちの「やってみたい」という気持ちを大切にしながら、寒い
 季節をみんなで健康に過ごせるようにサポートしていきたいと考えています。

寒暖差が大きい時期です。気温に合わせてぬいだり着たりと洋服で調整で
 きる子どもたちが多くありがたいです。保護者の皆様もどうぞご自愛ください。

朝晩・日中の



気温差に注意