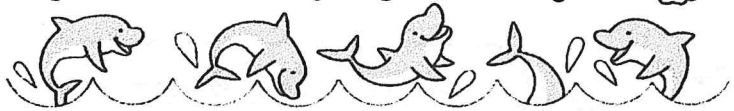


ほけんだより



伊福小学校 保健室

R 6 . 6 . 2 8

《 第 5 号 》

< 7・8月 >

ほけんもくひょう
保健目標

なつ けんこう
夏を健康にしよう

あんぜんもくひょう
安全目標

みず しこ き
水の事故に気をつけよう

今年^{ことし}は、いつもより少し遅い梅雨入りとなり、7月を迎えよう
としている今^{いま}も、じめじめとした蒸し暑い日が続いています。汗^{あせ}
は、そのままにしておくと、体が冷える原因^{げんいん}になってしまいま
す。汗をよくかく人は、汗拭き用のタオル^{あせふきようのたうる}
を持ってきて拭くようにしたり、体育の授
業^{ぎやう}がある時には、着替え用の下着^{したぎ}を持って
きたりするのもよいですね。



～ 6月の体重測定で「姿勢」の話をしました ～



「どこ」が「どうなる」とよい姿勢^{よいしせい}？

座^{すわ}ったときに、意識^{いしぎ}してほしいポイントは2つ



こし
腰

あし
足

です！



後ろ^{うしろ}に倒れている腰^{こし}を起こすと、背筋^{せすじ}が伸びます。

腰^{こし}が後ろへ倒れていると、下の写真のように背中^{せなか}や腰^{こし}が丸まった姿勢^{しせい}になりやすいです。

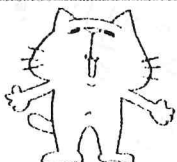


背^せもたれに寄りかかると、腰^{こし}や首^{くび}、肩^{かた}に負担^{ふたん}がかかります。

背^{せなか}中^{ちゆう}が丸まって前^{まえ}かがみに
なると、肩^{かた}こりや腰^{こし}の痛^{いた}みを
引き起こします。



体幹^{たいかん}を腰^{こし}だけで支^さえると負担^{ふたん}が多^{おほく}く
なります。両足^{りやうあし}の支^さえも使^{つか}いながら体
幹^{たいかん}を支^さえることで、指先^{ゆびさき}にしっかりと
力^{ちから}が入^{はい}ったり、手^てを思^{おも}い通^{とお}りに動^{うご}か
すことができたりします。



体幹^{たいかん}とは、おなかや胸^{むね}、背^{せなか}中^{ちゆう}、腰^{こし}のことを
言^いいます。



よい姿勢^{よいしせい}の合^あい言^{ことば}
「ピン・ピタ」



あし
足ピタ

気付^{きづ}いたとき、よい姿勢^{よいしせい}にしていきましょう！

裏面もご覧ください→