

ほけんだより 11月

石垣市立白保小学校 R6.11月

【保健目標】
姿勢を正しくしよう

11月は実りの秋。みなさんのこれまでのがんばりもそろそろ実りはじめる頃でしょうか。肌寒い日も

ありますが、はやね・はやおき・あさごはんでしっかり体調をととのえて、元気に登校してください。

いつも正しい姿勢



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

前かがみのまもお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!



こんな座り方をしていませんか?

学校保健委員会において、学校医の鈴木先生より白保っ子の姿勢についてご指摘いただきました。「これが楽な姿勢だ」と思っているも、姿勢が悪いと負担がかかり、将来からだを痛めることにつながる可能性があります。『正しい姿勢』を意識しましょう。



X ほおづえをつく
頭の重さを腕で支えるので
背中が丸まってしまいます

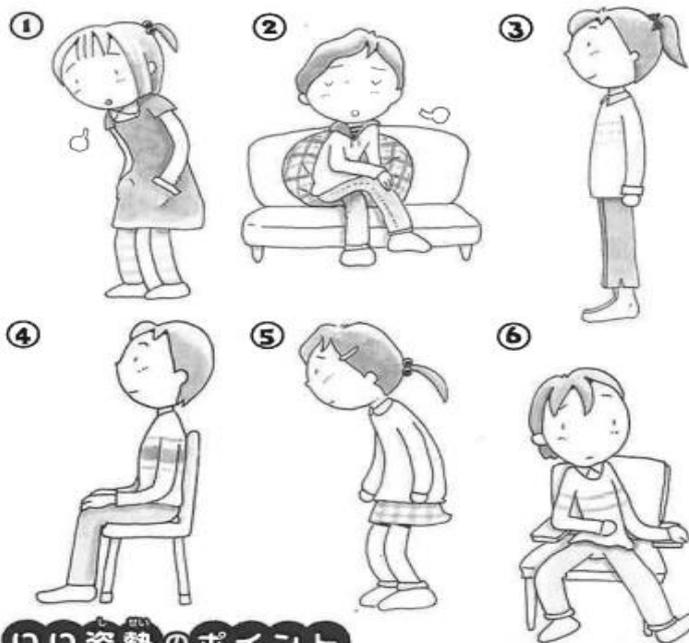


X 足を組む
股関節や骨盤が傾きます



X 背中が丸い
重い頭が前に出てしまい、
肩こりや腰痛を引き起こします

クイズ 正しい姿勢はどれだ!?



正しい姿勢のポイント

立っているとき

- 頭は上にかかるく引っ張られるイメージ
- あごを引く
- 横から見ると、耳、肩、腰、くるぶしが一直線になっている

座っているとき

- 太もも(足)と背中が90度になっている
- イスに深くこしがける ● 床に両方の足のうらをつける