

桜谷小
保健室
H29.2.23

2月も終わりに近づいて明日はいよいよ「6年生を送る会」。「6年生のみなさん、今までありがとう！」と、学級ではみんなが力を合わせていっしょけんめいに出し物の練習や飾りつけに取り組んできましたね。また、6年生が入場する時に歌う「6年生しょうかい歌」は、5年生が作詞（さくし）を手がけて1年生から4年生に教えて練習してきました。すてきな六送会になることを願っていますよ。

学習中に よくする姿勢はどれ？

最近、学習中の姿勢がくずれてきています。その姿勢を気づいてもらうためにアンケートをとりました。よくしている姿勢に○じるしをつけてもらいました。

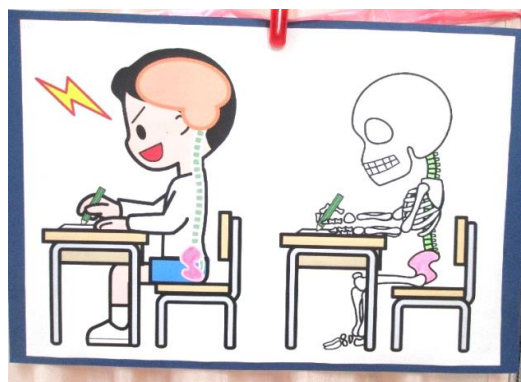
一番多かったしせいは、

1位 背なか曲がって目がつくえに近い

2位 ひじをつく

3位 いすをグラグラゆらす

そのほかに、いすがななめになったり、ノートがななめになったり、つくえから足が出る人もいたりしていることにも気づくことができました。



・・・「背中が曲がっていたらどうして体によくないか」「よい姿勢になるための大切なコツは？」について、お話をしました。わかってくれたかな？（給食の時間に「よい姿勢で学習しよう」のテレビ放送。）

★みんなの骨は、おとなにくらべてとてもやわらかいです。だから、子どものうちによりよい姿勢を骨に覚えさせておくことが大事だよ。

★自分ではなかなか気がつかないので、学級でおたがいに注意しあえば、よい姿勢になる人がどんどんふえていくよ。



よいしせいをつくるポイント

ポイント：こしぼねを立てます

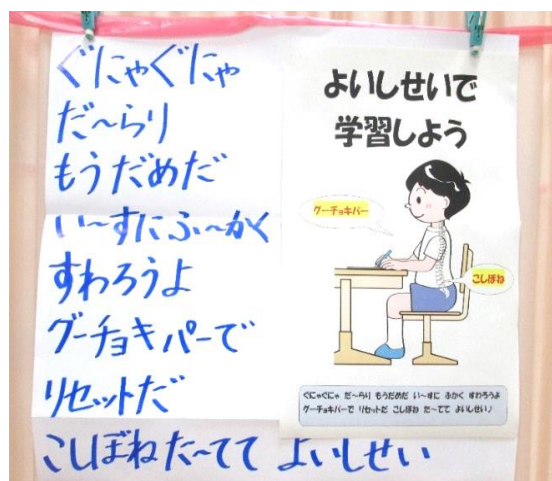
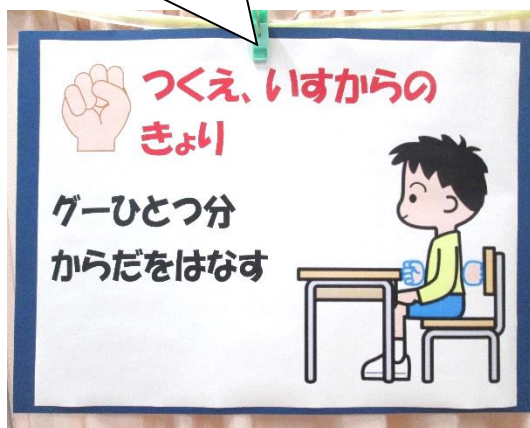
おへそは前をむきます



こしぼね・ジャンケン！

ポイント：グーチョキパーで

すわります



★姿勢がぐにゃぐにゃと曲がってきたら、「こしぼね ジャンケン！」のポイントを思い出してなおすことができるようにしておきましょう。

実は、骨たちを支えている筋肉をきたえることも大切なのです。毎週月・金曜日の全校10分間体力づくりでのぞうきんがけリレーや八の字大縄などは、たくましい筋肉や骨をつくるための活動でもあります。すべて「よい姿勢」を保持することに大きく関係してきます。