

# SMILE



ほけんだより  
**すまいる** No.15

令和3年11月1日(月)  
賀茂小学校 保健室

がっ ほうけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

よい姿勢をとるために  
がっこう と く  
**学校で取り組んでいるポイント**

- ① いすに、深く腰かける
- ② 机と体は、グー一個分
- ③ 足のうらは、床につける

じゅぎょう はじ いしき しせい ととの  
授業の始めはいつも意識し、姿勢を整えましょう。

ノートなどに目を近づけすぎると、視力の低下につながります。



背中を丸めていると、首や肩、腰に余分な力が入り、体がつかれます。

眼科医の小林先生からも教えていただきましたね。「近くを見る時間が長くなっていて現代人です。近いところを見ていたのと同じくらい、遠くを見る時間があるとよいですね。」「背筋を伸ばして、距離をとることで、近視予防につながっていきましょう。」

## 正しい姿勢

ノートなどからは、できるだけ目を離します。

椅子に深く腰かけて、背筋を伸ばします。



【 背骨を伸ばす！  
…ために、ストリームライン 】

壁に、かかと・お尻・背中・頭はつきますか。(腰と壁の間は手のひら1枚分くらいの隙間ができるのはOKです。)

この姿勢のまま、一步前に進んでみましょう。体は、一直線のままです。胸をしっかりと開きます。

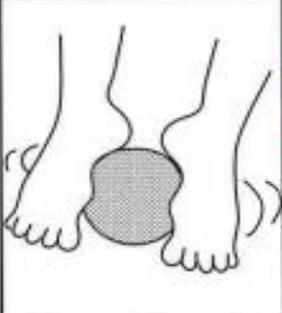
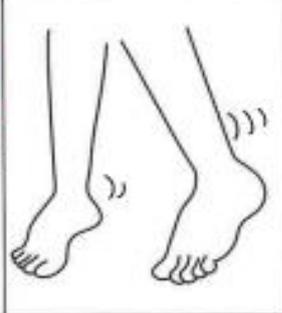
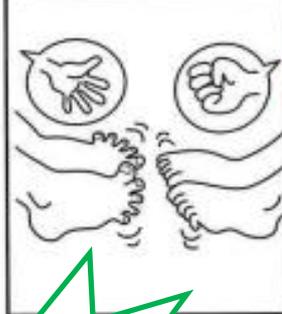
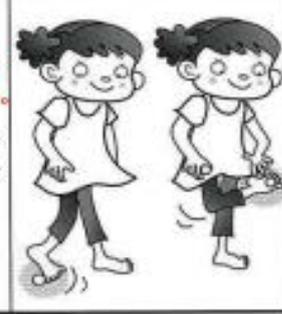
椅子に深く腰かけて、背筋を伸ばします。



【 挑戦してみよう！ 】

下の運動が簡単にできる人は、足の指の力も強いことでしょう。

そのために姿勢もよくなり、転んでけがをすることも少なくなります。

	足の裏でボールをもったり、転がしたりする。ボールはかたい方がよい。		つま先で歩く。なれたら、膝にはずみをつけて歩いてみる。
	親指だけを動かしたり、小指だけを動かしたりする。何回か繰り返す。		手と足で握手をする。手で、足の指をぐっと開くような感じで。
	親指をとなりの指に重ねる。また、その反対もする。何回か繰り返す。		足の指を曲げて、その力で前に進む。いも虫みたいにすすんでみよう。
	足の指を使ってじゃんけんをする。グー、チョキ、パーができるかな。		片方の足で、ビー玉をつかみ上げ、手にとる。座った姿勢でもよい。

3回目はどの学年が優勝するかな。

< 委員会活動「よい姿勢がとれていたで賞」の結果 >

と取り組んだ日	総合結果	いすに深く腰かけていたで賞	机と体の間はグー一個分あいていたで賞	足のうらが床に就いていたで賞
9月13日	1位 4年生 2位 1年生 3年生	1年生	4年生	3年生
9月27日	1位 1年生 2位 4年生 3位 2年生	4年生	2年生	1年生