

もうすぐつつじっ子ランフェスです!

とても寒い日が続きますね。そんな冬ですが、いよいよつつじっ子ランフェスがあります。毎日風の子マラソンを頑張っているみなさんなら、きっと自分の最高の力を出し切れると思います!

ランフェスを万全の体調でむかえるためにも今週は特に早寝、早起きを意識して、かぜを引かないようにしましょう。

豊橋では、現在コロナ、インフルエンザが流行しています。学校医さんや学校薬剤師さんもみなさんの体調を心配していました。きそく正しい生活をこころがけて、元気に学校に来られるようにしましょう!



2月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

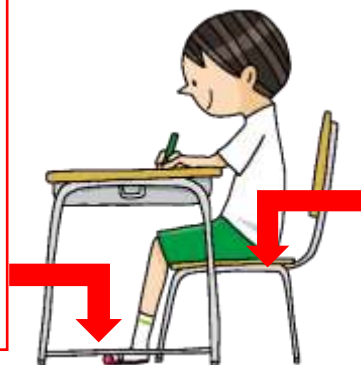
2月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。つつじっ子のみなさんは、正しい姿勢になれる合言葉「ストン・ダン・シャキ」を知っているのですぐに正しい姿勢になれるですね!

これまでのすこやか委員会で講師の先生が教えてくれたことを改めてまとめました。2学期に姿勢チェックがありましたが、今はその時と同じくらい正しい姿勢を意識できていますか?

よい姿勢はいいことがいっぱいです。今年度だけで終わらずに、これからも生活の一部に「ストン・ダン・シャキ」を取り入れていきましょう。

ポイント① 足の指⇒浮指に注意!

足の指が地面に着いていない(浮指)と、体が後ろに倒れてしまい姿勢が悪くなってしまいます。浮指の原因はゆるいはき物です。くつひもやマジックテープはしっかりと締めましょう!



ポイント② 座り方⇒坐骨を意識!

「せすじピン」では体中に力が入って疲れてしまいますよね。大事なものはインナーマッスルと呼ばれる良い姿勢をたもつための筋肉です。坐骨の前の方で座ると、インナーマッスルが自然に使えて、楽に良い姿勢で座ることができます。

よい姿勢になるとこんないいことがあるよ!

足が速くなる!

足の指を地面につけるくせがつくと、強く地面をけることができ、足が速くなります!



成績がよくなる!

正しい姿勢になると胸が開いて呼吸が深くなります。呼吸が深くなると疲れにくくなって集中力が上がります!



ゲームが上手になる!

足の指を地面につけるくせがつくと、強く地面をけることができ、足が速くなります!

