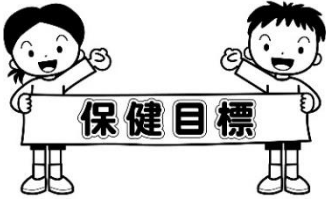


大津市立真野小学校 保健室 2022(令和4)年5月17日 2号

真野川にみなさんがつくったこののぼりが、気持ちよさそうに元気よく泳いでいます。

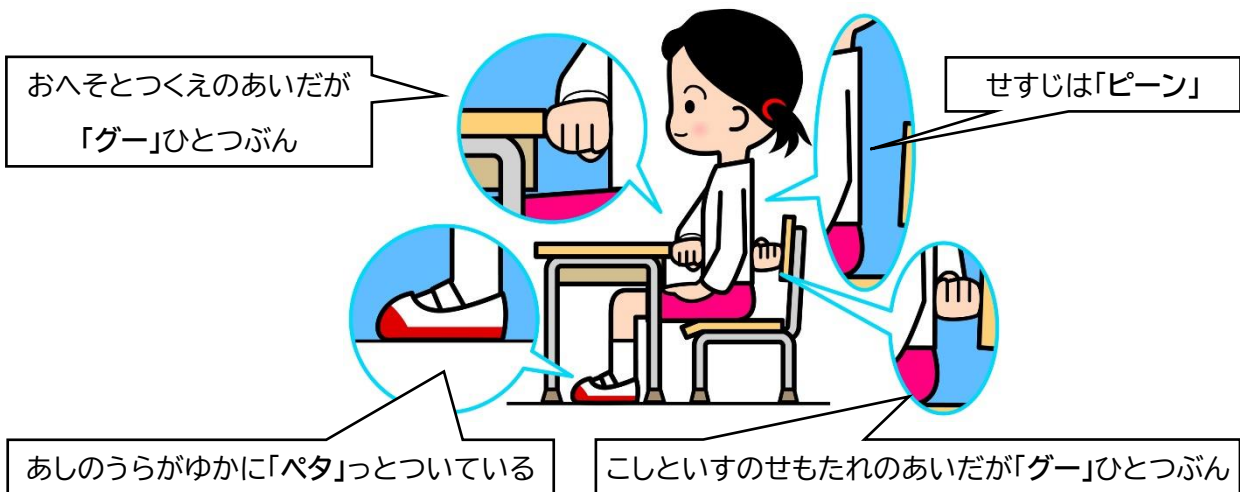
さいきは、少し動くとあせが出るくらい暑い日もあります。こよみの上では、5月5日は立夏となり、夏のきざしが見え始めるころとされています。これからは暑くなる日も多くなります。熱中症を予防しましょう。



5月の保健目標

よい姿勢で生活しよう

よい姿勢のポイントは「ゲー・ペタ・ピーン」



- よい姿勢のいいこと
- ③ 脳がよくはたらく
 - ④ 集中力が出る
 - ⑤ 体の筋肉がバランスよく発達する
 - ⑥ 見た目がカッコいい

- 姿勢が悪いとこんなことが…
- ① つかれやすい
 - ② 集中できない
 - ③ 視力低下につながる
 - ④ あごがゆがんだり、歯ならびが悪くなる
 - ① 内臓のはたらきが悪くなる
 - ② よくない姿勢のくせがつく







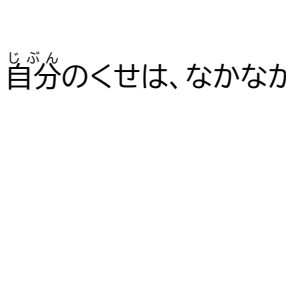
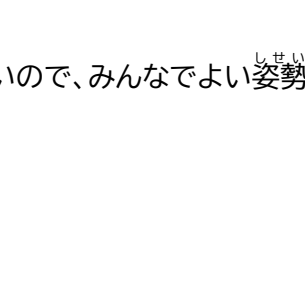
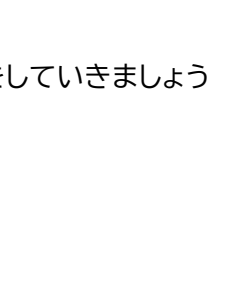
よい姿勢に慣れたら、体がとってもらくになります。やってみましょう。

しせい 姿勢チェックシート ~こんな姿勢になっていませんか?~

これらは、よくない姿勢です。

みんなでチェックしあってみましょう。(おうちの人にも見てもらいましょう。)

くせになっているポーズがないか、チェックしましょう。

 <input data-bbox="430 593 550 705" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="869 593 989 705" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1332 593 1452 705" type="checkbox"/>
<p>ほおづえ</p>	<p>ななめずわり</p>	<p>いすゆらし</p>
 <input data-bbox="430 963 550 1075" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="885 963 1005 1075" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1332 963 1452 1075" type="checkbox"/>
<p>おおまたびらき</p>	<p>いすさがり</p>	<p>せぼねぐにゃ</p>
 <input data-bbox="438 1736 558 1848" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="885 1736 1005 1848" type="checkbox"/>	 <input data-bbox="1332 1736 1452 1848" type="checkbox"/>
<p>ふんぞりかえり</p>	<p>あしあげ</p>	<p>まえかがみ(ねこせ)</p>
<input data-bbox="438 2240 558 2240" type="checkbox"/>	<p>あごのせ・かおのせ</p>	<p>かたてがき</p>

自分のくせは、なかなか気づきにくいので、みんなでよい姿勢の声かけをしていきましょう