

いきいき



令和2年11月
大野幼稚園・小学校保健だより
第17号

10月12日から23日まで坂内愛美先生が大野小学校で教育実習を行っています。
17号は坂内先生が作成しました。相馬市出身の先生で、養護教諭を目指して勉強中です。
ぜひ楽しくお話ししてくださいね。

11月の保健目標：姿勢を正しくしよう

朝・夕の冷えこみがきびしくなってきました。体が寒さになれていない
この時期は、かぜをひきやすいので体にある3つの首（手首・足首・首）を
温めましょう。

さて11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」
です。大野っ子のみなさんは、寒さのあまり、
背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたり
していませんか？寒い日でも3つの首を温めて、
背筋がピンとのびたから、こいい姿を見せてくださいね！



11月1日は何の日？



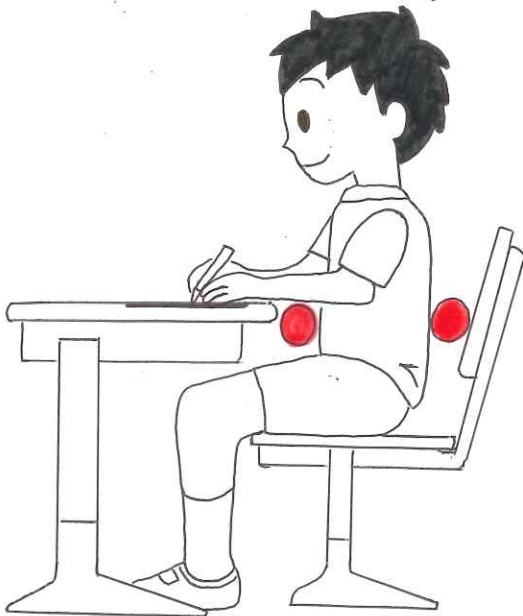
大野っ子のようす

いつも笑顔で一生懸命な大野っ子の
みなさんには、実習中たくさんの勇気を
もらいました。授業中のみなさんの様子
をのぞくと、先生の話をよくきいて、勉強
をがんばっていました。でも、背中がぐにゃ
となっている人や、足がブラブラしている人
もいました。今回の「いきいき」は正しい
姿勢についてのお話なので、おうちの人と
一緒に読んでみてくださいね。

こんな座り方をしていませんか？

<p>背中が丸い</p> <p>重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰の痛みを引きおこします。</p> 	<p>足を組む</p> <p>股関節やこつばんがかたむきます。</p> 	<p>そっくり返る</p> <p>腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。</p> 
<p>ひじをつく</p> <p>上半身をひじで支えるので、肩の負担になります。背中はますぐですが、重心が前に移動します。</p> 	<p>ほおづえをつく</p> <p>頭の重さをうて支えるので、ひじをつくより、背中が丸まてしまいます。</p> 	<p>足がブラブラ</p> <p>足が床につかないと、ふんばることができず、こつばんが不安定になります。</p> 

正しい姿勢は **ゲー** **ペタ** **ピン**



- ① おなかと背中に**ゲー**ひとつ
- ② 足は**ペタン**
- ③ 背中は**ピン**

正しい姿勢は、背骨が自然とS字カーブをえがくのでクッションの働きまで、重い豆頭が乗っても負担が軽くなります。

大野幼稚園・小学校のみなさんへ

2週間ありがとうございました。保健室でみなさんとお話をしたり、給食を一緒に食べたり、授業をしたり、とても楽しかったです。どこかで見かけたら、声をかけてください。大野のみなさんが、いつまでも笑顔で元気にいられますように。