

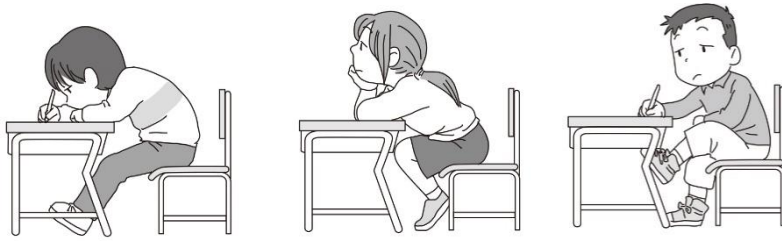
ほけんだより11月

令和3年11月11日

神目小学校

保健室

こんな姿勢しせいの人はひといませんか??



この姿勢しせいをつづけていると...



- 背骨せぼねがゆがんでしまう。
- 肩こりかたや頭痛ずつう、腰痛ようつうの原因げんいんになる。
- 集中力しゅうちゅうりょくがなくなる。
- 目が悪わるくなる。
- あごがゆがむは、歯はならびわるが悪わるくなる。

かっこいい姿勢しせいをこころがけましょう!!

「ゲー」「ピタッ」「ピン」



「ピン」

背せすじは、まっすぐのばそう。

「ゲー」

なか つくえ
お腹と机は、
こぶし1つ分
あけよう。

「ピタッ」

あし
足のうらゆかを、床に
しっかりつけよう。



やってみよう! 姿勢しせいストレッチきんにく(筋肉なみのくせを直すストレッチ)



- ① いすにあさく座りすわ、両手りょうてをおしりの後ろうしろで組んで、手のひらうえは上における。
 - ② ひじをのばしてりょう、両かたひを引きよせる。
 - ③ 鼻はなから大きく息いきをすって、頭あたまを後ろうしろにたおす。
 - ④ 5秒びようかけて口くちから息いきを少しずつはく。
- ※こしをそらしすぎないように注意しよう。

30分ぶんに1回かい、1時間じかんに1回かいくらいやってみよう!

背せすじがのびて、気持ちきもちいいよ!

背せすじがのびると、いいことがたくさん♪

