

ほけんだより



岡山市立竹枝小学校
ほけんしつ

暑くなったり、寒くなったりしながら、だんだんと秋が深まってきました。気温差で体調を崩してしまう人が増える季節です。また、近隣では、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも少しずつ出始めているようです。規則正しい生活をして、風邪やウイルスに負けない元気な体を作りましょう。

また、寒さで背中が丸まっている人はいないでしょうか？11月1日はいい姿勢の日です。(数字の「1」が背筋をのばした姿勢に見えるからだそうです。)竹枝小みんなで正しい姿勢を目指しましょう！

ただ正しい姿勢で生活しよう！

1 ふだんの自分の姿勢はどうか？チェック！

毎日の生活でこんなことはないかな？チェックしてみよう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 足を組んで座ることが多い | <input type="checkbox"/> 背もたれによりかかっている |
| <input type="checkbox"/> ノートや本に顔を近づけている | <input type="checkbox"/> 腰がそっている |
| <input type="checkbox"/> 片方の足に体重をかけて立っている | <input type="checkbox"/> 寝転がって本を読んでいる |
| <input type="checkbox"/> 背中が丸まっている | <input type="checkbox"/> 勉強中ひじをついている |



ひとつでも当てはまる人は身体に負担がかかっているかも！？

当てはまった数



こ

2 正しい姿勢を知ろう

あごを引く

背筋をのばす

床に足がついている

いすに深くすわる



3 ^{ただ}正しい^{しせい}姿勢はこんないいことがあります



^{しせい}姿勢を^{ただ}正そうとすると、^{なか}お腹や^{せなか}背中^{きんにく}の筋肉をつかっている^{かん}感じがしませんか？いつも^{ただ}正しい^{しせい}姿勢を^{いしき}意識するだけで、^{しせい}姿勢筋^{きん}がきたえられて、^みかっこいい^め見た目になれますよ！



^{ただ}正しい^{しせい}姿勢で^{もんだい}問題を^と解くと、^{しせい}だらっとした^{もんだい}姿勢で^と問題を解いたときより、^{せい}正解する^{もんだい}問題が5%くらい^ふ増えるという^{けんきゅう}研究があります。
^{じゅぎょう}授業に^{しゅうちゅう}集中してとりくむために、2に^か書かれているような^{ただ}正しい^{しせい}姿勢を^{いしき}意識しましょう。



^{のう}脳みそと^{からだ}体はつながっています。^お落ちこんでいるときでも、^{ただ}正しい^{しせい}姿勢をとると、^{きぶん}気分があがり、^{ポジティブ}になれます。
「^{もんだい}問題がとけなくてつらい・・・」と^{せなか}背中を^{まる}丸めてしまうと、さらに^{きも}気持ちが^お落ちこんでしまうんですよ。^{きぶん}気分が落ちこんだときこそ、^{しゃく}シャキッと^{せすじ}背筋をのばして、^{まえ}前を^む向きましょう。

スクールカウンセラー^{はなぶさせんせい}花房先生 ^{らいこう}来校の^しお知らせ



なんとなくもやもや・・・
^{だれ}誰かにはなしたい・・・
だれでも^{きが}気軽に^{りよう}利用してね

^{がつ}11月の^{らいこう}来校^{よてい}予定日

- ・ 11月 5日 (火) 13:30～17:00
- ・ 11月 12日 (火) 13:30～17:00
- ・ 11月 26日 (火) 13:30～17:00