



こしほね

腰骨だより

令和2年6月号
福岡市立高宮小学校
養護教諭 牛島奈美



こしほね た きも
しっかり腰骨を立てて、気持ちよくスタートしましょう！

今日から全員そろった新しい学年、新しい仲間、新しい先生。全てが新しいものばかりで、ドキドキわくわくしていませんか？

今年からみんなで「ピッ」と腰骨立てをします。気持ちのよい毎日を送りましょう。

げんき あか つく
元気で明るいクラスを作りましょう！



しょう あさ まいあさ こしほね
高宮小の朝は毎朝、「腰骨タイム」があるよ！

「おはようございます！」と大きな声で元気に朝のあいさつをした後は、8時15分から4分間、腰骨タイムの時間です。全校のみんなでいっせいに腰骨を立て、シーンとした空気を感じながら、ゆっくりと気持ちを落ち着かせます。

きのう じぶんを ぶりかえ してみよう。おちついた行動はできていたかな？

こしほね た よい姿勢を 早く 覚えて、クラスのみんなで取り組みましょう。

こしほね た しせい しせい
★ 腰骨の立った姿勢ってどんな姿勢？

■ 3つのポイントに気をつけてやってみよ

① あし ゆか
足のうらを、床につける

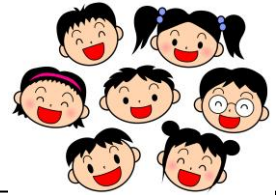
② おなかを前に、
おしりを後ろに出す

③ まっすぐ前を見る



こしほね た
腰骨を立てると、

からだ こころ
体にも心にも、いいことがいっぱい!!



からだにいいこと

○ 頭へたくさんの血液が流れ、筋肉が疲れにくい。

→ **集中して1時間しっかり勉強できる!**

→ **肩こいや頭痛にならない!**



○ 内臓をおしつぶさないため、肺や胃腸、心臓などの働きに
よい。

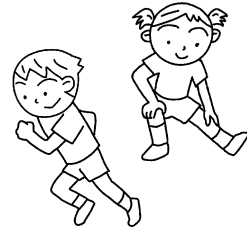
→ **体の中がとっても元気に!**

→ **運動能力もアップ!**



○ 眼が疲れにくい。

→ **視力が低下しにくい。**



こころにいいこと

○ 落ち着いた気持ちになる。

→ **先を考えた行動ができると、不注意に
よるけがをしなくてすむ!**



○ 明るく楽しい気持ちになる。

こんなたくさん
いいことがあるんだね。
がんばってできるように
なろう!

