



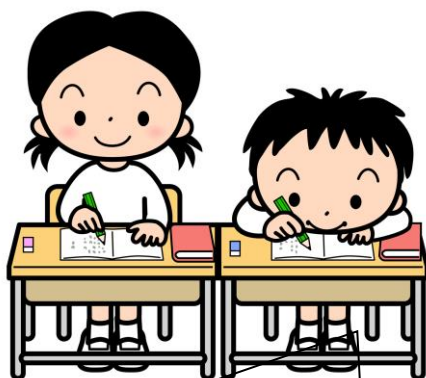
がつ もくひょう
7月の目標
 ただ こしほね あさ かい あいだ
正しい腰骨たてを、朝の会の間
 つづ
続けよう！

令和2年 7月2日
 福岡市立高宮小学校
 保健室

こしほね ほうそう
 腰骨の放送にはなれてきましたか？こしほね
 こしほね タイムには、しっかりとこしほね た
 立てるこしほね
 ことができる人がふえてきましたね。7月はその姿勢のまま、朝の会までこしほね
 た
 立てられるように頑張ってみましょう。

がくしゅうちゅう しせい
 さて学習中のみなさんの姿勢は、どんな姿勢になっていますか？がくしゅうちゅう きほん
 しせい
 となる姿勢を知って、自分の姿勢を見直してみましょう。

がくしゅうちゅう しせい しせい
■学習中の姿勢です。どちらの姿勢がいいかな？



ないぞう はい かんぞう い
 ・内臓（肺・肝臓・胃）は
 どうなっていますか？

め
 ・目とノートの距離は？

あたま おち やく
 ・頭の重さは約3kg。

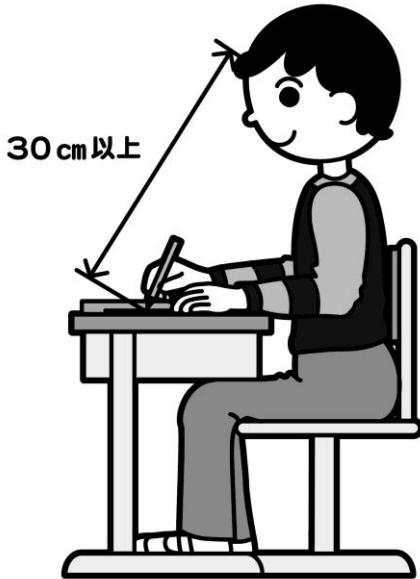
どこでささ
 どこで支えているのかな？

こたえは①！

②のこのような姿勢を続けていると…

- ないぞう はい かんぞう い → お 押しつぶされて、肺での呼吸や胃での消化、心臓などが上手に働きにくくなる。
- め → 目がつかれてしまい、次第に見えにくくなる。
- せ ぼね → ま 曲がってしまいます。
- こし → いた 痛くなり、腰を悪くしてしまいます。
- こころ → しゅうちゅうりよく 集中力がなくなり、つかれやすくなる。

がくしゅうちゆう ただ しせい しせい
■ 学習中の正しい姿勢ってどんな姿勢？



- 背すじをのばす
- 机と目の間の距離は
30センチ以上
- いすに深く座る
- ひざは直角にする
- 足の裏は全部床につける

しっかりできているかな？

なが じかんべんきょう しせい わる
長い時間勉強しているうちに、姿勢がだんだん悪くなっていることがよくあります。あなたの姿勢はどうか？姿勢は自分で気をつけると、よくなっていきます。しかし気をつけていないと、どんどん楽な姿勢へ楽な姿勢へとなってしまいます。あなたが楽だと思う姿勢は、本当はからだにはよくない姿勢です。からだのどこかが無理をしています。自分のからだのために、姿勢に気をつけてみてくださいね。

ようちゆうい しせい
要注意！こんな姿勢になっていないかな？



あし なだ
足を投げ出す



ほお づえをつく・あし くむ
頬づえをつく・足を組む



つくえ かお ちか
机に顔を近づける