

こしほね 腰骨だより



12月の目標

腰骨立てを授業開始から

10分間続けることができる。

令和2年12月1日
福岡市立高宮小学校
保健室



11月は、「腰骨たてを、授業の開始から10分間続けることができる。」に初めて挑戦しました。10分間、腰骨を立て続けることはできたでしょうか？教室を回ってみると、ずっと腰骨を立て続けるのは難しかったようでした。

12月も腰骨立ての目標は、「腰骨たてを、授業の開始から10分間続けることができる。」です。授業の挨拶をしたら、「10分間腰骨を頑張っ、立てるぞ！」と気持ちを整えて授業にのぞみましょう。

2学期もあと少しです。

正しい腰骨立ては、できるようになりましたか？

自分でチェックしてみましょう。



- 背筋をのばす。
- 足の裏は全部床につける。
- 机と目の間の距離は30センチ以上あける。
- いすに深く座る
- ひざは直角にする
- まっすぐ前をみる。

ふりかえってみてどうでしたか？

3学期も腰骨立てを頑張らしましょう！

★さむい時は、必ず下着を着て重ね着をしよう！

寒くなると、体が縮こまり姿勢がわるくなりがちです。下着を着たり、重ね着をしたりすることで下着と上の服との間にあたたかい空気がたまり体を温めることができます。体温が2℃近くあがる研究結果もでていそうです。重ね着で体をポカポカして、いい姿勢を保ちましょう！



「3つの首」は「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が皮膚に近いところをとおって、気温の影響を受けやすいところです。

ここを温めると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため体が温まります。この「3つの首」を寒さから守りましょう！



よいしせいのできる人がふえてきていますね。よいしせいをすることで内臓の働きがよくなり集中力もたかまります！

