

こしほね  
腰骨だより

1月の目標  
こしほね た じゅぎょう かいし  
腰骨立てを授業開始から  
ふんかんつづ  
15分間続けることができる。

令和3年1月12日  
福岡市立高宮小学校  
保健室

12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。」でした。最初の10分間となると移動教室や体育の後などで時間がずれてしまうことがあります。12月最後の週(21日(月)~24日(木))は授業開始にタイマーをセットして重点的に取り組みましたね。ほとんどのクラスで腰骨立てを10分間頑張ることができていました。35分間ずっと腰骨を立てることができるようになってきている人もいます。1月からは「授業の始めの15分間腰骨を立て続けることができる。」になります。自分で目標を立てて頑張ってみましょう。



5月末、今年度の始まってすぐは『何もないところで、転ぶ』、『自分の足が絡まって転ぶ』などのケガが多かったですが、2学期終わりになるにつれて、このようなケガが減っています。腰骨を立てることで体幹や体のバランスをとることができるようになったのではないのでしょうか。

3学期は1月~3月の3か月をかけて「腰骨立てを授業開始から15分間続ける」ことができるよう、取り組んでいきます。けがをしないため、健康に過ごすためにも腰骨立てを頑張ってください。



タブレットを使う時も姿勢をきをつけてみましょう。

3学期のめあて

年 組

1月のめあて

2月のめあて

2学期のはんせい

3月のめあて

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!

