

ほけん  
だより

# えが お

## 歯みがきががんばり週間 2回目は11月2日(木)~11月8日(水)

### ①はみがきカレンダー



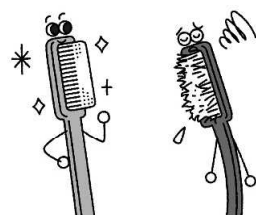
11月8日は「いい歯の日」です。11月2日から、伊豆の国市全部の学校で「はみがきカレンダー」が始まります。「いい歯」を目指して、家族みんなで声を掛け合いながら、はみがきに取り組みましょう。

\* 歯みがきカレンダーは前日の11月1日(水)に配ります。

\* 保健委員がすてきな「はみがきカレンダー」を選んで掲示するよ!

### ②昼の歯みがきチェック

給食後に歯みがきができたら「歯みがきががんばりカード」に○をつけましょう。5日間全部できた人にはカードをプレゼント! 全員ができたクラスには賞状!



## 11月の保健目標

# 姿勢を正しくしよう

### すわっているとき

こんな人がかっこいい!



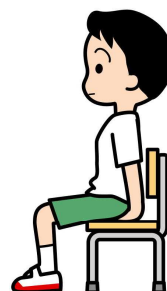
目が机からはなれている  
せずじがピン

足が床についている

こんなひとはかっこわるいよ!

### 正しい姿勢で座るコツ

おしりの下に手を入れて、腰を丸めたり、そらしたりしてみましよう。おしりの骨のところが、前後に動くのを感じますか?そこが座骨です。そこに体重がかかるように座るのがコツです。



体がかたむいている



目が机にくっついている



ひざを立てている



そっくりかえっている



イスをかたむけている

### 立っているとき

こんな人がかっこいい!



かべに、頭・背中・おしり・かかとをつけて立ったときの姿勢が良いせい。

自分でやってみて、良い姿勢のイメージを覚えよう!

こんな人はかっこわるいよ!



ねこ背



重心がかたむく



ポケットに手

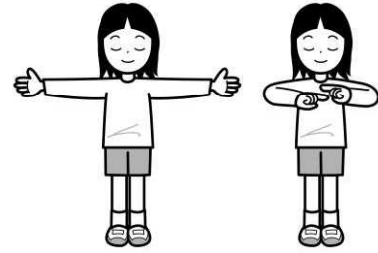
# よい姿勢ができないのはなぜ？ 次のテストでわかります。

## テスト1 筋肉感覚（自分の体がどういう動きをしているかがわかる）

- ①目を閉じる。
- ②両腕を胸の前にあげ、人さし指を向かい合わせる。
- ③静かに近づける。

指先がピタッとくっつきましたか？

\*くっつきなかった人は筋肉感覚が弱く、自分の姿勢が、自分でわかりにくいのかもかもしれません。



## テスト2 くせになっていませんか？

よくない姿勢がくせになってしまっていて、気がつかないうちにその姿勢になっているのかも。

### 正面をむいて

- ①大きな鏡の前に立つ。
- ②目を閉じてから、体をグニャグニャと動かす。
- ③目を閉じたまま、自分でよいと思う姿勢を試してみる。
- ④目を開けてみる。



体がまがっていませんか？

### 横向きで

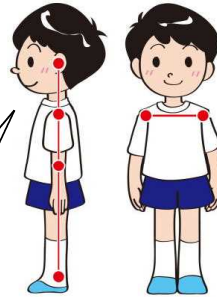
正面のときと同じようにやってみる。



背中が丸まっていませんか？

くせになってしまっている人は、鏡の前で、よい姿勢をやってみて、その感覚を覚えよう。

耳、肩、手首、かかとが一直線

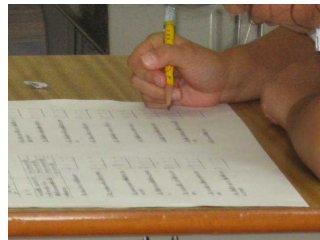
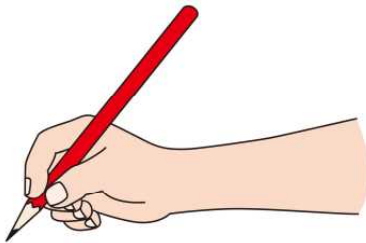


左右の肩の高さが同じ

## えんぴつの持ち方はどうですか？

へんな持ち方をしているために、姿勢が悪くなっているかも！

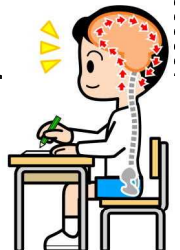
### 正しい持ち方



えんぴつが立ちすぎて、顔も机に近づきすぎています。

### くせになる前になおしましょう！

正しい姿勢を保とうとする意識も、もちろん大切です。正しい姿勢は、それが脳への刺激となつて活動能力も上がります。また、印象にも影響し、背筋をまっすぐ伸ばしている人は、とてもすてきに見え、背中を丸めて、うつむいている人は、暗い感じがします。姿勢を意識して生活しよう。



つくえ たか しぶん あ  
**机とイスの高さは、自分に合っていますか？**

しぶん あ うが しせい くす  
自分に合っていないと、疲れて姿勢が崩れやすくなったり、

かた ようつう げんいん  
肩こり、腰痛の原因になったりします。

あ しぶん ちようせつ  
合っていない人は、自分で調節しよう。

しよくいんしつ ちようせつ きぐ  
(職員室に、調節器具があります。)

