

ほけんだより

1学期が半分以上
すぎました。学習に集中し
いく時期ですよ!



R6.6 北郷小 保健室

よい姿勢強化週間がはじまります!

手のひら2つ分
以上はあける

いすは ひざが
直角になる高さ

背中とは七〇!

背中とおなかに
にぎりこぶし1つ分
あける

いすには
深くあわろう

足をゆかにつける

①

まへ
前かがみのまま
おしりを深く
あわせる

よい姿勢で
あわせるコツ

②

そのまま
からだを
おこす

まいにち
毎日少しでも意識して
正しい姿勢を心がけよう!

みなさんは
どうですか?

すわり方チェック

こんな姿勢であわっている人はいないかな?



<p>ほおぐえをつく</p> <p>あたま おし 頭の重さを うででさえるの で、背中が丸ま ってしまいます。</p>	<p>足がはみでる</p> <p>じょうはんしん 上半身のバランス と下半身のバラ ンスがわるくなり 腰ががたがたさ ます。</p>	<p>いすにあさくあわせる</p> <p>こし 腰に負担がか かります。</p> <p>ちよとした はづみでおしりが おちます。</p>
<p>背中が丸い</p> <p>おし あたま 重い頭が前に でてしまいます。 かたこりや腰の いたみに つながります。</p>	<p>ちかすぎ、足がぶらぶら...</p> <p>じょうはんしん 上半身を肘で 支えるので肩の 負担に。足が ついていないと 不安定に...</p>	<p>手も足も体もフワフワ...</p> <p>姿勢にわるい のはもちろん。 たよに 何より あぶないよ!</p>