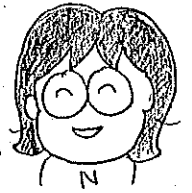


# ほけんだより

いすにあわっている時間  
が長いみなさんは、あわ  
っている時の姿勢はどうですか？



R4.11.30 北組B小  
保健室

## 正しい姿勢!!

- ① いすにふかくあわりましょう。
- ② 足はそろえて床につけましょう。
- ③ せすじをのばしましょう。
- ④ まっすぐに前をむきましょう。



## すわり方チェック

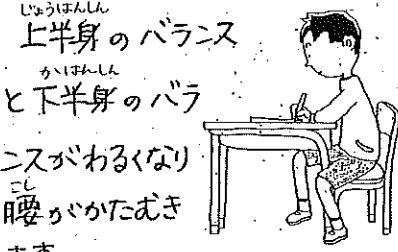
こんな姿勢であわっている人はいないかな？

### ほおぐえをつく



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。

### 足がはみでる



あし  
上半身のバランス  
と下半身のバラ  
ンスがわるくなり  
腰がいかたむき  
まわります。

### いすにあさくあわる



こし ふ  
腰に負たんが  
かかります。  
ちよとしたは  
ずみで、おしりが  
おちます。

### 背中が丸い



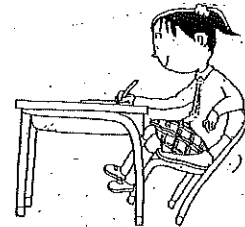
あたま  
重い頭が前に  
でてしまいます。  
かたこりや腰  
のいために  
つよくなります。

### ちかすぎ、足がぶらぶら...



あし  
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...

### 手も足も体もフワフワ...



姿勢にわるい  
のはもちろん。  
何より  
あぶないよ!

「しせいが悪いな...」と自分で感じる時はいつですか？ 4,5年生にきいてみました

- ・ゲームをしているとき
- ・重い本をみている時
- ・ごはんを食べているとき
- ・帰ったとき
- ・ひまなとき
- ・話を聞く時間が長いとき

まずは正しい姿勢を  
意識してやってみるこ  
からはじめてみましょう!