



朝晩は冷え込むようになってきました。学校周辺の木々の葉が少しずつ赤や黄に色づいてきて、秋の深まりを感じさせます。日中はまだ汗ばむ日もあり、気温差に体調を崩しやすい時期です。服装で調整できるよう工夫しましょう。もちろん、睡眠と栄養は欠かせません。意識してとるようにしましょう！



11月の保健目標 正しい姿勢をしよう

「立った時」「歩く時」「座った時」「文字を書く時」「食事の時」「寝る時」の姿勢を意識することはありますか。少し意識するだけで、姿勢はかわってきます。心がけてみましょう。

正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をぬく
- ・頭を吊り上げられているイメージ

チェックポイント

横
ある
外くるぶしが一直線上に
前
左右が同じ高さ
耳・肩・股関節・ひざ・くるぶしが一直線上にある

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に

【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける

<よい(正しい)姿勢を身につけると>

- ① 骨格やそれを支える筋肉群のバランスがとれ、疲労が少ない。
- ② 内臓への負担が少なく、発育発達を順調にする。
- ③ 集中力や落ち着きが出てきて、学習や作業の能率が上がる。
- ④ 見た目美しく、動きにむだがなく機能的である。

* ①～③がクリアできれば、机、いすの高さも、座り方もOK！ 友だちと確認し合ってみましょう。

<机といすの高さは合っていますか？>

- ① 足の裏をぴったり床につけると膝が直角になる。
- ② 太ももと机の間が空きすぎず、ぶつからず。
- ③ 腕を机に乗せると肘が直角になる。

<正しく座っていますか？>

- ① 机と椅子は並行に。
- ② 椅子には深く腰掛ける。
- ③ 足は組まず、両足の裏を床につける。

鉛筆は正しく持っていますか？

鉛筆の正しい持ち方は、小学校1年生の4月に習います。習ったときはみんな正しく持っていたと思いますが、今ではかなり個性的な持ち方をしている人を多く見かけます。「慣れてしまった」「今さら直せない」と思っている人が多いようですが、まだまだ間に合います。むしろ、これからです。みなさんの鉛筆人生はまだ始まったばかり。これからの方がう～んと長いのです。少し意識して鉛筆を正しく持ってみませんか。鉛筆も姿勢と同じです。正しく持てば、見た目も美しく、作業能率もあがります。今の苦労は、将来役に立ちますよ!!

鉛筆の正しい持ち方



鉛筆の誤った持ち方



正しい姿勢

S



ときどき思い出して、
ピンッとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1



そのまま体を起こす

2



これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤が傾きます



そっくり返る

腹に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



kosugi

私が毎日、健康観察表を回収しているのを知っていますか。実は、その時に、マスクや声の大きさなどのコロナ対策や姿勢など、みんなの学習時の様子を見ています。特に、姿勢は、上図にある「こんな座り方をしていませんか？」のような座り方をしている人を多く見かけます。「背筋を伸ばしていると、からだが痛い」とか、「足を組んでいる方が楽」と思っている人もいるようですが、楽だと思っているその方が実はからだに負担がかかっているのです。正しい姿勢を意識して、授業を受けてみましょう。気持ちもシャキッとして、学習能率もあがるはずですよ！明日から、正しい姿勢で学習をしている姿を、私に見せてくださいね！

「手洗い・マスク・距離・換気」は、継続します！

緊急事態宣言が解除されて、生活の規制が緩くなってきたとはいえ、専門家は第6波に備えて準備していると聞きました。にじの丘学園では小1から中3まで一緒に生活しています。一人一人が意識した感染対策をしていきましょう！ 基本の行動はずっとずっと変わりません！