

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和5(2023)年2月号

1月30日(月)～  
2月10日(金)

元気モリモリ週間



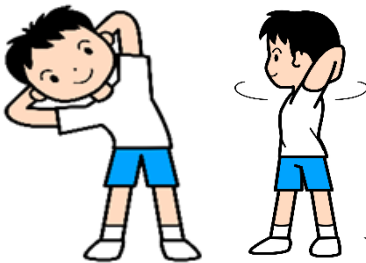
今年度最後の元気モリモリ週間です。1、2学期にできていなかったことを特にがんばるようにしましょう。よい習慣を身に付けて健康にすごせるようにしましょう。

## KTS 体操で体幹をきたえよう

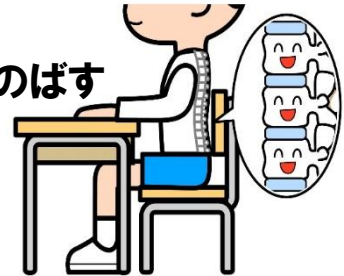
KTS体操の3学期バージョンの練習用動画が各クラスの「Teams」に入っています。学校だけでなく、お家でも体操を続けるようにしましょう。KTS体操でしっかり体幹をきたえ、よい姿勢を身に付けられるよう取り組みましょう。

### よい姿勢を身に付けるために

#### ★体幹をきたえる



#### ★意識して 背すじをのぼす



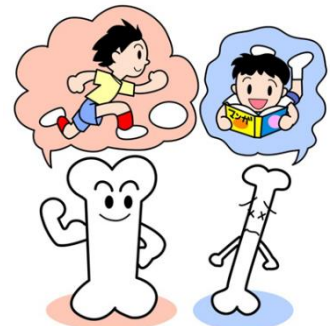
#### ★重い荷物の持ち 方を工夫する



#### ★骨を強くする 食事をとる



#### ★外で運動をする



さむ ま  
寒さに負けず

ただ  
正しい

し せい  
姿勢

ある かた  
歩き方

## ★姿勢のチェックポイント

かお  
顔がうつむき気味  
になっていないか

むね  
胸がくぼんで  
いないか

かた せ なか まる  
肩や背中が丸  
まっていないか

GOOD!

BAD...

- あごを引き、頭のてっぺんから足のうらまで、体にまっすぐな「芯」が入っているようなイメージで立ちます。
- ポケットに手を入れていると背すじが丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時に手をつくことができず、けがを回避する動作をとることができません。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないようにしましょう。サイズの合った靴をきちんとはくことも大切です。

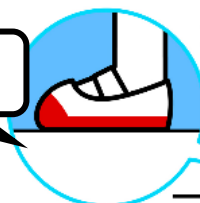
## ◆よい姿勢の合言葉は「ピン！グー！ピッタンコ！」◆

グー

つくえ  
机とおなかの  
あいだ  
間は  
グーひとつ分

ピッタンコ

あし ゆか  
足は床につける



ピン

せ  
背すじは  
まっすぐ  
ピン



よい姿勢を続けると、集中力が上がったり、気持ちが落ち着いたりといいいことがたくさんあります。