

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)

げんき

しゅうかん

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。

たいそう

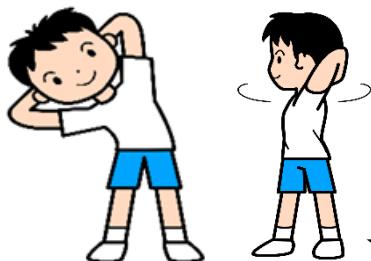
たいかん

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。

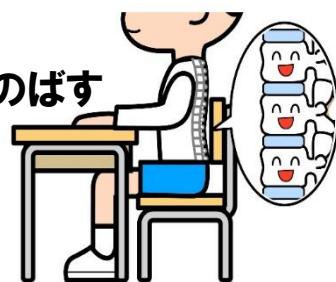
よい姿勢を身に付けるために

★体幹をきたえる



★意識して

背すじをのばす



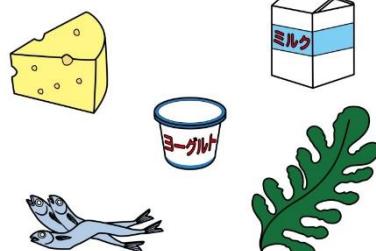
★重い荷物の持ち

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 寒さに負けず

ただ

正しい

姿勢

と

ある

かた

歩き方

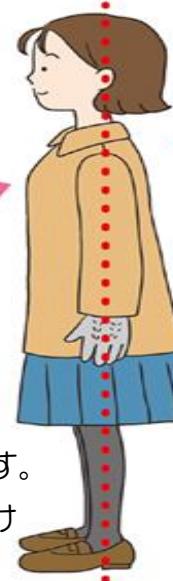
★姿勢のチェックポイント

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 肩や背中が丸
まっていないか

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はなく、転びそうになった時に手をつくことができずに、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

つくれ 机とおなかの
あいだ 間は
グーひとつ分

ピッタンコ

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ことがたくさんあります。