

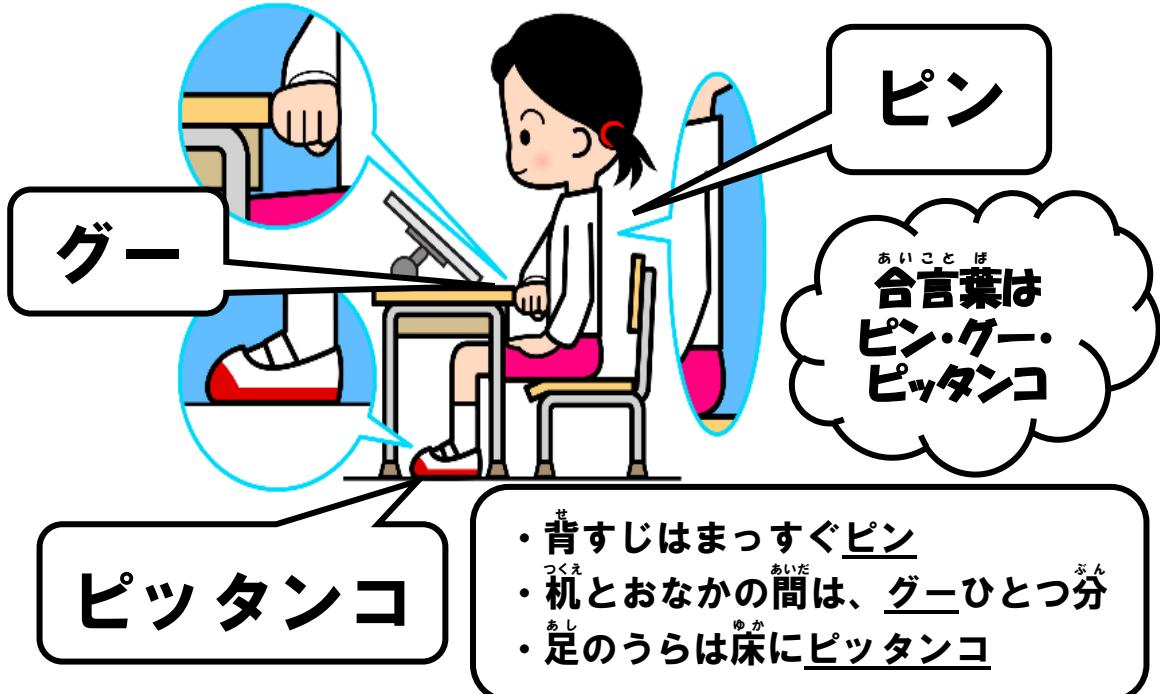
# ほけんだより

大阪市立菅北小学校  
令和6(2024)年6月号

げんき しゅうかん がつ か がつ か きん  
元気モリモリ週間 6月3日(月)~6月14日(金)  
けー かんぼく ていー えす ぶらす たいそう とく  
K(菅北) T(体幹) S(姿勢) + 体操に取り組もう！

げんき しゅうかん けー ていー えす ぶらす たいそう  
元気モリモリ週間では、K(かんぼく) T(たいかん) S(しせい) + 体操に  
取り組みます。一昨年度から取り組んでいるKTS体操に有酸素運動や  
ストレッチをプラスし、①体幹の筋肉を強くし、一人ひとりの姿勢の改善を  
めざさじゅうなんせいたいりょく うんどううりょくたかもくひょう  
目指すこと②柔軟性や体力をアップさせ、運動能力を高めること、を目標  
にして取り組んでいきます。また、よい姿勢で授業を受けることで、勉強に  
しゅうちゅうがくりょくあからだ  
集中でき、学力が上がることにつながり、体をやわらかくすることで、けが  
からだつくるまいにちとく  
をしにくい体を作ることにもなります。毎日、取り組むようにしましょう。

◆「ピン！ グー！ ピッタンコ！」で正しい姿勢◆





# よい姿勢を身につけよう！

## 一背骨のおはなし



背骨全体を横から見ると、アルファベットのSのようにカーブしています。このカーブのおかげで、4~5 kgもある重い頭が背骨の上に乗っていても、バランスよく2本足で立って歩くことができるのです。

また、背骨の周りには、からだの信号を脳に伝えたり、脳からの命令をからだに伝えたりする「神経」が通っています。背骨は思い頭や体を支えているだけでなく、命を支えているといつてもよいほど、大切な働きをしているのです。

こんなくせは  
ないかな？  
背骨が曲がって  
しまいます！



ふんぞりかえって  
すわる



寝そべって字を書く

