

ほけんだより

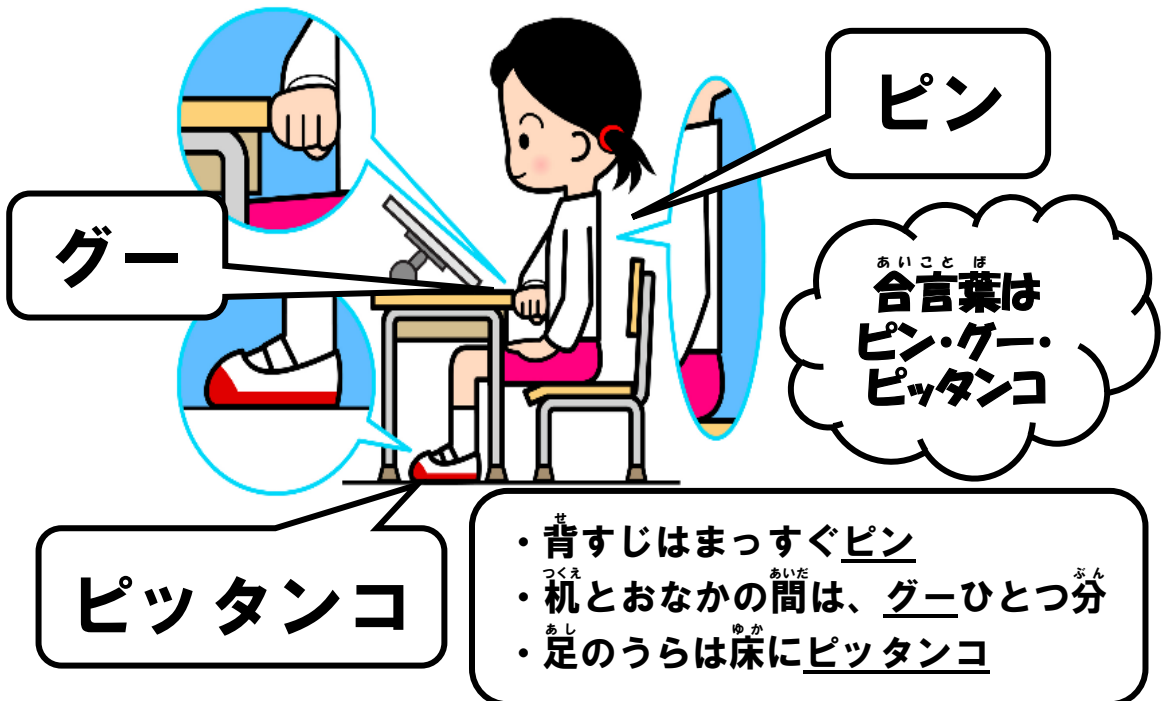
大阪市立菅北小学校

令和6(2024)年6月号

元気モリモリ週間 6月3日(月)～6月14日(金) K(菅北)T(体幹)S(姿勢) + 体操に取り組もう！

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**に取り組めます。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ます。また、よい姿勢で授業を受けることで、勉強に集中でき、学力が上がることに繋がり、体をやわらかくすることで、けが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！ —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ってもよいほど、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！



目をちかづけて
本をよむ



ほおづえをつく



ふんぞりかえって
すわる



足をくんですわる



ひじをつく



寝そべて字を書く



ソファーにすわって
ゲームをする



寝転んでテレビを
みる