

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年6月号



げん き
元気モリモリ
しゅうかん
週間のテーマ

げん き

元気モリモリズムで1・2・3！

わん っー すりー



◇モリモリズム1：よい姿勢で元気モリモリ

◇モリモリズム2：よく動いて元気モリモリ

◇モリモリズム3：よくかんで元気モリモリ



今年度の元気モリモリ週間は、テーマにそって、一人一人がめあてを持って取り組みます。自分のめあてを決めて、元気モリモリファイルに書きましょう。

◆次の項目について、チェックカードで自分の生活をふりかえりましょう。

①姿勢に気をつけてすわる(姿勢に気をつける)

②KTS体操をする(お腹と背中(の)筋肉をきたえる)

③休み時間の後、手を洗う(感染症を予防する)

④休み時間、外で元気に遊ぶ(体力をつける)

⑤すすんで運動する(体力をつける)

⑥食器を持って給食を食べる(食事をするときの姿勢に気をつける)。

⑦給食をよくかんで食べる(健康な体をつくる・むし歯を予防する)



「ピン！グー！ピッタンコ！」で正しい姿勢



◆K(菅北)T(体幹)S(姿勢)体操に取り組もう!◆



今年度も元気モリモリ週間では、体幹をきたえ、よい姿勢を身に付けられるよう、
K(かんぼく)T(たいかん)S(しせい)体操に取り組めます。

この体操を継続することによって、体幹(お腹や背中など)の



筋肉を強くし、一人一人の姿勢の改善を目指します。よい姿勢で授業を受けることで、勉強に集中でき、学力が向上していきます。また、体幹をきたえるとけがをしにくい体を作ることができます。毎日、取り組むようにしましょう。体操を覚えて、お家でも宿題の前などにできるといいですね。

姿勢クイズ

クイズに挑戦して、よい姿勢について学びましょう。何問正解できるかな?



【問題1】背中を丸めた姿勢をしていると、
どんなことが起きやすいと思う?

- ①身長がのびる
- ②首や肩が疲れやすくなる
- ③足がはやくなる



【問題2】すわっているとき、足はどのようにするのがいいのかな?

- ①足を机の下や横の棒に置く。
- ②椅子の上で正座をする。
- ③床に足のうらをつける。



【問題3】正しい姿勢は、どこを意識したらいいのかな?

- ①お腹を思い切りひっこめる
- ②胸をはって、あごをつき出す
- ③天井に引っ張られるように背筋をのばす



【問題4】ランドセルを背負うとき、片方の肩にかけてもよい?

- ①片方に負担がかかって、体がゆがむ
- ②片方で持つ方が、荷物が軽くなる
- ③片方で持つ方が早く歩ける



【問題5】タブレットを使うときに下を向くが、この姿勢を続けると首の骨はどうなる?

- ①丈夫になって、どんな動きにも強くなる
- ②まっすぐな首が前の方に曲がってしまう
- ③首が長くなり、かっこよくなる

【問題6】よい姿勢を保つために、簡単に取組める体操は?

- ①背伸びをする
- ②肩を大きく回す
- ③首をゆっくり左右にたおす
- ④全部



姿勢クイズの答え

【問題1】 ②

背中が丸まっていると、頭の重さを首や肩で支えられなくなり、疲れてしまいます。

【問題2】 ③

床に足のうらをぴったりつけて、ひざの角度が90度くらいになるようにしましょう。足がしっかり床についていると、体が安定するので正しい姿勢が保ちやすくなります。

【問題3】 ③

無理なくスッと背筋がのびるイメージで、おへその下あたりを少し意識すると、もっとよい姿勢になります。

【問題4】 ①

ランドセルは、左右の肩ひもを使って、両方の肩でバランスよく背負うようにしましょう。

【問題5】 ②

長い時間下を向いていると、首に大きな負担がかかって、まっすぐな首が「ストレートネック」といって前の方に曲がってしまうことになります。肩こりの原因になることもあります。

【問題6】 ④

どれも簡単にできる体操で、体をリラックスさせたり、血液のめぐりをよくしたりして、よい姿勢を保つために役立ちます。休憩時間やちょっと疲れたときにやってみましょう。KTS体操をするのも効果的です。