

# ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年11月号

元気モリモリ  
週間のテーマ

## 元気モリモリズムで1・2・3！

◇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：バランスよく食べて元気モリモリ

※2学期は、1学期の振り返りを参考にして、自分のめあてを決めましょう。



◆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バランスよく食べる(好き嫌いをせず、しっかり食べて丈夫な体を作る)。

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



- ・背すじはまっすぐピン
- ・机とおなかの間は、グーひとつ分
- ・足のうらは床にピッタンコ

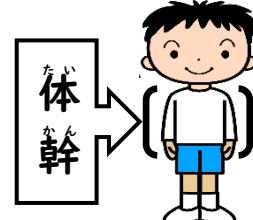


# どうして大切な？

~KTS体操で体幹をきたえる意味とは~

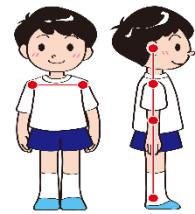
## □体幹って、体のどこにあるの？

体幹とは、頭と手足をのぞいた体の「中心(胴体)」の部分のことです。背骨やお腹の周りにある大切な筋肉の集まりです。体幹の筋肉は、私たちの体を支えるとても大事な役割をしています。建物でいう「柱」や「土台」のような役割です。この体幹がしっかりとすると、心や体にとってよいことがたくさんあります。



## □姿勢がよくなる！集中力もアップ！

体幹が弱いと、座っている時や立っている時に体がグラグラして、すぐに背中が丸くなったり(猫背)、だらっとした姿勢になったりします。



★背筋がピン！：体幹が強くなると、背骨をしっかりと支えられるので、自然とよい姿勢を保てるようになります。



★集中力アップ！：よい姿勢でいると、肺が大きく開いて、体にたくさんの酸素が取り込めます。酸素が脳までしっかり届くので、授業や勉強に長く集中できるようになります。

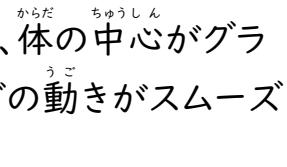


## □運動能力が上がる！けがもしにくくなる！

体幹は手足の動きの「土台」です。土台が安定すると、手足をより強く、スムーズに動かせます。



★運動がスムーズ！：体幹がしっかりとすると、体の中心がグラグラしにくくなり、走る・投げる・跳ぶなどの動きがスムーズになって、運動が上手になります。



## □疲れにくい体になる！

体幹が弱いと姿勢を保つだけでも体が疲れてしまいます。

★体力が長持ち！：体幹がしっかりとすると、正しい姿勢で効率よく動けるので、無駄な力が抜け、長時間遊んだり、活動したりしても疲れにくくなります。

