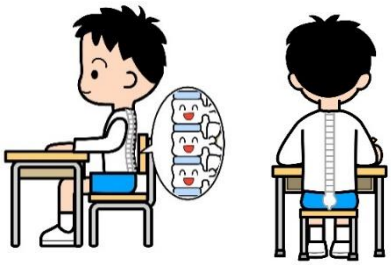
ほけんだより　シャキッと号

令和３年９月30日
長崎市立小島小学校
保　　健　　室

みなさんは、学校で１日に約５時間以上もすわって学習をしています。
コツコツ、よい姿勢を続けることで、みなさんの心も体も元気に成長します！
「よい姿勢の合言葉」を意識して、お勉強をがんばりましょう。

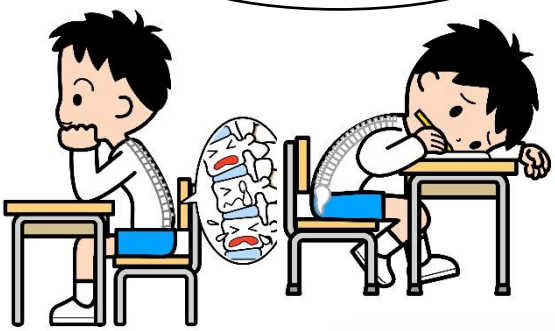


背骨とは？

□２４個のブロックのような骨が積みあがっている。
□体を支える柱、動かしたりすることもできる。
　⇒背骨がなくなると、立っていることもすわっていることもできなくなる。

悪い姿勢をしていると・・・

- 頭がいたい
- 集中力が下がる
- せぼねが曲がる
- 視力が悪くなる
- いきがしにくい



★よい姿勢の合言葉は

「グー・ペタ・ピンにパー２つ」

★よい姿勢でいると…

□集中力アップ！

□見た目もすてき！

□やる気がでる！

□心も体も元気になる！