おうちの人と一緒に
読んでください
令和６年１月１２日
南長崎小学校　保健室

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

今年の干支は「辰」です。「辰（龍）」は十二支の中で唯一存在しない空想の動物です。中国となじみが深い長崎では目にすることも多い気がしますね。みなさん冬休みは元気に過ごしましたか。もしかしたら冬休み中にインフルエンザなどにかかった人もいるかもしれません。まだまだインフルエンザの流行シーズンです。手洗いやうがい、換気、必要に応じてマスクを着用しながら予防を行っていきましょう。

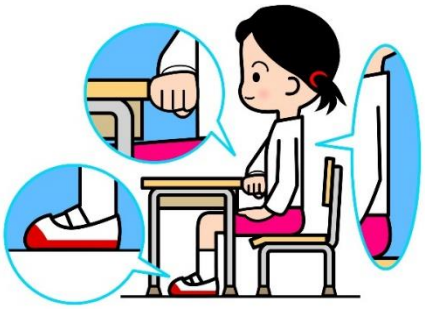
１月の保健目標は「**姿勢を正しくしよう**」です。みなさん、授業中にこんな姿勢をしていませんか？自分の姿勢を振り返ってみましょう。

①呼吸が浅くなる猫背…寒い季節はついつい背中が丸くなって猫背になりがちです。猫背でいると肺が圧迫され呼吸がしづらくなります。酸素を十分に運ぶことができなくなり脳みそが酸素不足になり、ボーっとして眠くなったり、集中力がなくなったりします。また、肩こりや腰痛の原因にもなります。

②体がゆがむ足組みやほおづえ…足を組むと、骨盤が傾き、それに合わせて背骨も同じ方向に曲がってしまい、体がゆがんでしまいます。そして、悪い姿勢が身についてしまうと正しい姿勢をすると気持ち悪く感じるようになり、さらに体がゆがんでしまうことに繋がります。また、ほおづえは顎の関節や歯並びに影響を与える可能性があります。

このようなことにならないためにも正しい姿勢を身につけるようにしましょう。

～正しい姿勢　合言葉は「グー・ペタ・ピン」～



よいしせいのポイント

①おなかと机の間は「グー」１つ分あける。
②背すじを「ピンッ」とのばす。
③足のうらは床に「ピタッ」とつける。
④背中といすの間は「グー」１つ分あける。