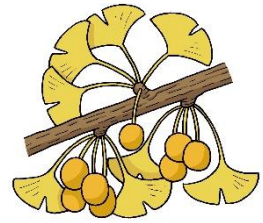


すくすく



No. 7

令和2年10月16日(金)

PTA親子教養講座(学校保健委員会)を行いました。

9月28日(月)に、ポストスポーツ接骨院の西村武蔵先生にお越しいただき、「運動器の仕組みと使い方」について教えていただきました。

はじめに、児童保健委員会の4, 5, 6年生が、中部小のみなさんの姿勢についてのアンケート結果を発表しました。その後、5, 6年生が、実際に先生と一緒に体を動かしながら、“体を正しく動かす”コツについて学びました。

長い時間ゆかにすわるときは、正座やあぐらの姿勢が、股関節(足の付け根の関節)にとって良いそうです。



姿勢を整えて、体の使い方を
感じる様子

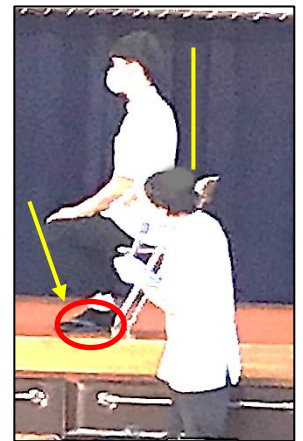
★みなさんの質問にも答えてくれました。★

机にすわっていると、ひじをついてしまいます。どうしたらよいですか？

ひじをつくということは、体が安定してしないということです。体を安定させるには、

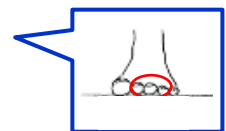
- ① いすに深くこしかけない。(前半分くらいにすわり背もたれは使わない)
- ② 足の裏をゆかにしっかりつける。(足の指の腹に力が入るのを感じる)
- ③ ゆかにつく足の「位置」に着目。足を体から遠い位置(前の方)につくと体が安定しない。

→足は、ひざの真下か内側(体側)に置こう！足のつま先がひざより前に出ないようにする。



足が速くなるには、どうしたらよいですか？

- ① 足の指の腹をしっかりと地面につけて(特に真ん中の3本[お母さん指、お兄さん指、お姉さん指]に意識して)、立とう。
- ② 「前後立ちバランス」を行う。

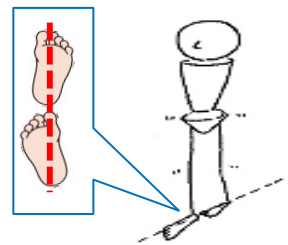


「前後立ちバランス」にチャレンジ！

やり方 左右の足を、縦に1列にして、立つ。

ポイント 上半身とうでを使ってバランスをとらない。ひざは少し曲げる。

※ふらふらしてしまう子は、足と足の間を少し開けていいよ！



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています。

精いっぱい演技をするために大切なこと—それは、自分の元気な“体”と“心”があること。あなたの今日の調子はどうかな？

ポイント①

よる き じかん
夜、決まった時間にふとんに
はい
入ろう。



ポイント②

あさ
朝ごはんをしっかりとろう。



ポイント③

あさ けんこうかんさつ
朝の健康観察をていねいに。



がつ ほけんもくひょう 10月の保健目標 「目を大切にしよう」

め かんけい なまえ
目に関する名前とはたらき。みんな知ってる？

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らない
ようにします

まつげ

目に汗やゴミが
入るのを防ぎます



まぶた

目をおおい、目が
乾かないようにします

なみだ

ゴミを洗い流したり、
目に栄養を送ります

め いりぐち コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から

はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？

かんせん ひと ふく
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目

ひょうめん て め さわ
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす

からだ なか はい
ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な

のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で
め 目を触らない