

ほけんだより 11月

秩父市立南小学校

R 7・11 No.9

欠席連絡フォーム→



11月23日は『勤労感謝の日』です。この日は毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人などたくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強する。どれも当たり前に見えるけど、その一つひとつが誰かの働きによって守られています。そんな働く人に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを笑顔で伝えてみましょう。言われた人の心も元気になりますよ。

姿勢が悪いと・・・

せぼねが曲がる

身長がのびにくい

内臓の働きが悪くなる

歯ならびが悪くなる

学習にもえいきょうが・・・

視力の低下

けがのきけん

かたこり、こしのいたみ

集中力が低下する

よい姿勢のあいことば「グー・ペタ・ピン」

グー

おなかと机、背中といすの間はグー1つつ分あける。

ピン

背中をまっすぐ伸ばす。机と目との距離はパー2つつ分あける。

ペタ

くつは床にペタっとつける。

よい姿勢をすると・・・

- ①集中力アップ。
- ②おなかの調子がよい。
- ③疲れにくくなる。

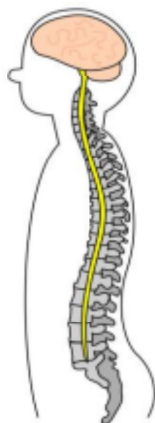
姿勢が悪いと、見た目の印象が悪いだけでなく、疲れやすい・視力低下・内臓の働きが悪くなるなど体に色々な影響を与えます。正しい姿勢を身につけて学習できるようにしましょう。

よい姿勢はこれ！

- ・身体と机の間はグー1つつ分
- ・足は床にペタっとつける
- ・背筋はピンと伸ばす



☆ 背骨ってどんな骨？ ☆



- 小さな骨が重なってできています。
- 横から見るとS字に曲がっていて、しなやかに動きます。
- 背骨は重たい頭を支えています。
- 脳とからだのすみずみをつなぐ「神経」を守っています。



頭はだいたい体重の10%といわれています。

- 低学年 約2kg
- 中学年 約3kg
- 高学年 約4kg

結構重たいですね。

ストレートネック（スマホ首）とは？

首のほねが
まっすぐになっている

ストレートネック



首のほねが
まへのほうにまがっている

ふつうの首



骨のクッションの役わりがうまくはたらかない
→首やかたのきん肉に大きなふたんがかかる。

〈症状〉

- 首やかた、あたまがいたい
- 耳からきーんと聞こえる
- きもちわるい
- 手足がしびれる

天気が悪い日は、症状が強くなりやすい。

骨のカーブ（まがっているところ）がクッションの役わりをする

→頭の重さをぶんさんできるので、首やかたのきん肉にかかるふたんが少なくなる。

ストレートネックにならないために

○タブレットやスマホの画面が目の高さにくるようにする。

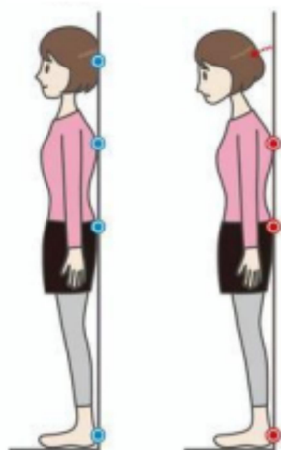


○ストレートネック改善ストレッチをやってみる。

ストレートネックが チェックしてみよう

ふつうの首

ストレートネック



チェック方法

- ① かべをせにして立つ。
- ② おしり、せなか、頭のうしろをかべにくっつける。
- ③ 頭のうしろがかべにくっつかないと、ストレートネックの可能性大

やりかた

- ① 首を前後左右に30びょうずつのばす。



- ② 立ち姿勢で両手を後ろに合せてむねを開き、そのまま顔をあげる。

