



おうちのひとといっしょによみましょう。

H27. 11. 30

西紀小学校 ほけんしつ

♥ほけんのめあて11月♥

『姿勢を正しくしよう』

風が冷たくなってきましたね。

ポケットに手をつっこんで、寒そうに背中を丸めて歩いている人・・・いませんか？

保健委員会では『しせいのビデオ』を作りました。みなさんには、今日の西紀っこタイムで見てもらいましたね。これをきっかけに、自分のしせいのことを意識して過ごす人が、一人でも増えたらいいなと思っています。

ではここで、ビデオの内容をちょっと復習してみましょう。

じっけん おもしろ実験

自分の普段の姿勢がゆがんでいないかをしらべる方法があります。

やり方：床のビニールテープの印に合わせて足をそろえます。目を閉じて両足を高く上げ、その場で50回足ぶみをします。終わったら目を開けます。

最初に立っていた場所と比べ、どの方向にどれくらいずれているかで、背骨のゆがみがチェックできます。保健室前にはっているので、ぜひやってみてくださいね。



こうい せんせい 校医の先生にインタビュー

姿勢をよくした方がよい理由について、直げきインタビューをしました。



にしきしょうがっこう 西紀小学校のみなさんにインタビュー

- ① 自分は姿勢がよい方だと思いますか？
- ② 姿勢のことで家族や先生から何か言われたことがありますか？
- ③ 姿勢をよくするために工夫していることはありますか？

足をゆかにびったりつけるようにしています！

にしきしょうがっこう せんせい 西紀小学校の先生にもインタビュー

姿勢をよくするために工夫していることはありますか？

背もたれにもたれないようにしています

しせい よい姿勢のポイントとは？

とき (すわった時)

- ① 床に足を付けます。
- ② おしりを思いっきりうしろにつき出します。
- ③ おなかを前に出します。



保健委員会のビデオさつえいに協力してくれたみなさん、ありがとう！！

★★★ おうちの方へ ★★★

<秋の尿検査の結果について>

尿検査の結果、精密検査が必要な場合のみ、個別にお知らせをしています。(すでにお知らせ済みです) お知らせがない場合は、「異常なし」ですので、よろしくお願ひします。