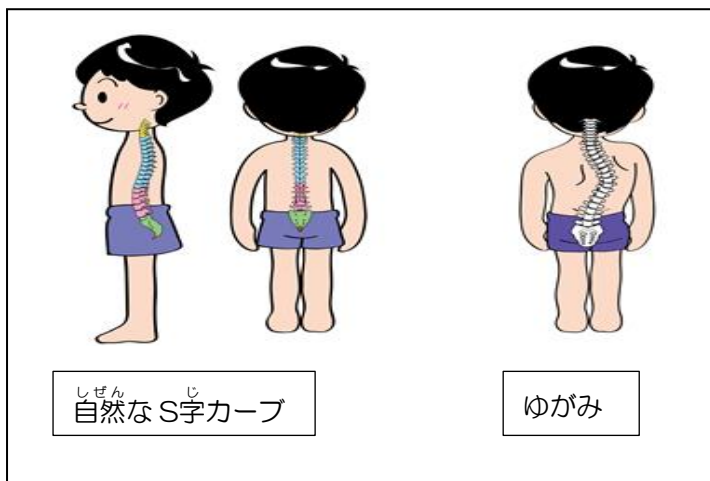


ほけんだより

令和5年11月1日
横浜市立緑小学校
校長 寺澤みゆき
養護教諭 野々垣さつき
養護教諭 田中麻由子

11・12月の保健目標:正しい姿勢で学習しよう!

これから、ますます寒くなりますが姿勢を正し、背中をピンと伸ばすことで、前向きな気持ちにもなります。体の健康だけでなく、心の健康を守るためにも良い姿勢を意識して生活しましょう。



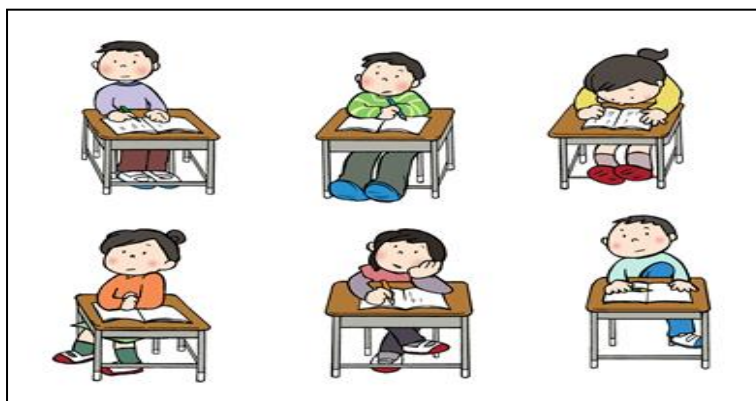
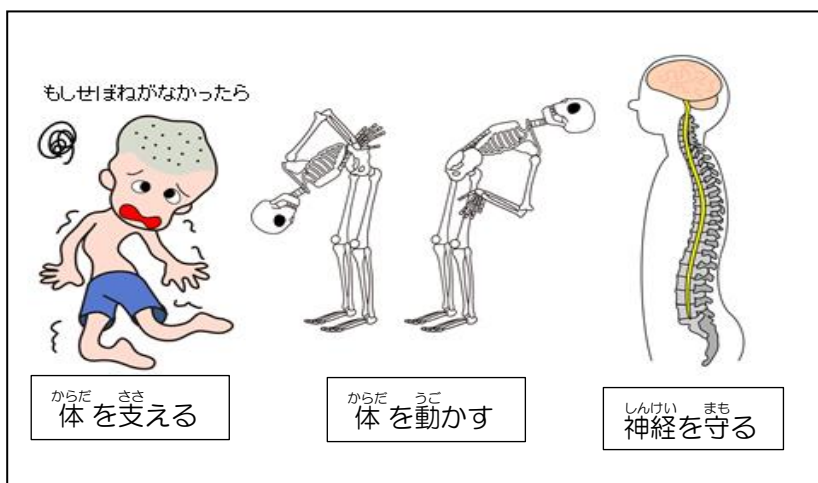
この二人の背骨、二人とも曲がっていますが、向かって左の人の背骨は正常です。私たちが人の背骨は、横から見ると首、背中、腰にかけて自然なS字型にカーブしています。もし、背骨が1本の棒のような骨であれば、頭の重さが足首まで直に伝わり、少しの衝撃でバタンと倒れてしまいます。しかし、背骨が自然なS字カーブであると、頭の重さをバランスよく支えることができます。

背骨の働きは3つあります。

1つ目は体を支えることです。背骨がなかったら体がぐにゃぐにゃになってしまいます。

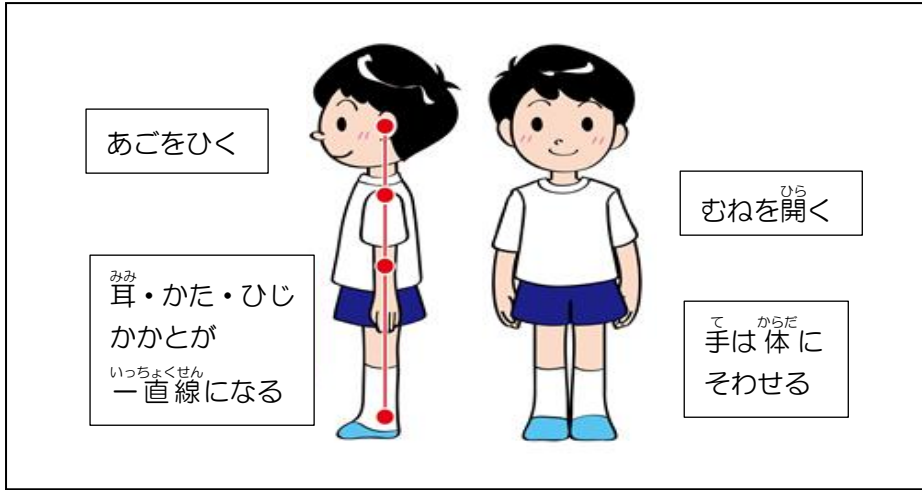
2つ目は体を動かすことです。背骨が1本の棒のようなものではなく、たくさん骨からできているため、一つひとつの骨が動いて、体を曲げたり、伸ばしたりいろいろな動きをすることができます。

3つ目は大切な神経を守るためです。脳から出ている神経が傷つかないように背骨がしっかりガードしています。



みなさんは自分の姿勢を意識して生活していますか？足を前に出した姿勢や背中を丸くした姿勢、椅子にななめ掛けした姿勢、ほおづえをついた姿勢、片膝を立てた姿勢などになっていませんか？

「立った時の良い姿勢」



立った時の正しい姿勢のポイントは、耳・肩・肘・かかとが一直線になるように意識することです。そのためには、あごを少し引き、胸を開き手を体に沿わせ、背骨がSカーブになるのをイメージしながらお尻を引き締めます。目と耳が水平になるような目線で立ちます。

「学習する時の良い姿勢」

良い姿勢の合言葉は「ゲー・チョコキ・パー」です。机といすの間は、体を挟んでゲー2つ分、椅子の左右の位置は、体を挟んでチョコキ2つ分です。机と目の距離はパー2つ分です。



「おまけのチョコキ」



肘を直角に曲げてチョコキをします。膝を直角に曲げてかかとを床につけ、チョコキをします。みなさんの体にぴったり合った椅子の高さは、かかとでチョコキができる高さです。教室で確かめてみてくださいね。