

Go!Go!スマイル

11月

NO. 7

令和5年11月6日

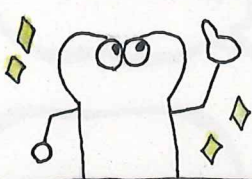
磐田市立竜洋東小学校

保健室



いえひと いっしょよ
家の人と一緒に読みましょう!

あさよるは、はださむひがふ増えてきました。11月、かぜやインフルエンザが流行り始める時期です。しきゅうそうれんしゅうはしげんきそとからだうごさむかんせんしょうまけない体づくりをしましょう。



姿勢と骨のひみつ

その場のしぎの「ぐーぺたぴん」はもうおしまい!!



あなたの姿勢は何タイプ?



かべせ 壁を背にして「きをつけ」をする → 壁と腰の間に手のひらを入れる



かべこしあいたて まいいじょうはいひと
壁と腰の間に手のひらが2枚以上入る人は...

てはいあたまかべ
手が入らない・頭が壁にぴったりつかない人は...

そごし 反り腰タイプ

おなかと背中せなか きんにくの筋肉バランス△
かたうし 肩が後ろになっている
こかんせつ 股関節が固い

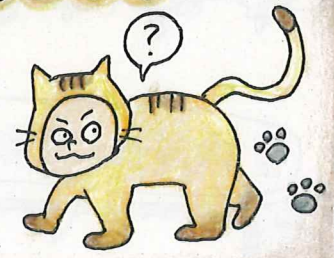


これがつづくと...

大人になっても腰の痛みが治らないことも!

ねこせ 猫背タイプ

せほねまる 背骨が丸まっている
あごまえで 顎が前に出ている
ぜんしん 全身の筋肉がカチカチ



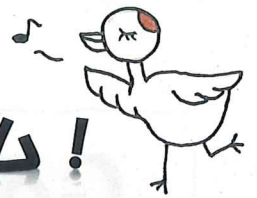
これがつづくと...

ストレートネック、首肩・腰の痛みにつながる!

りやうりひがしやう ねんせい ねんせい
竜洋東小の3年生と4年生にやってもらいました!! みなさんは、どうですか...?

ぜんたい ひと そごし ひと ねこせ
全員の51.2%の人が反り腰タイプ、2.5%の人が猫背タイプでした!!

ほい
その場でできる!



しせい よい姿勢になるためのストレッチタイム!

大切なのは、「正しい場所に筋肉をつけて、よい姿勢をキープすること。」ぜひ一緒にやってみましょう!

① ひざあげチャレンジ

「うぶきのクリニック」後藤淳一より



かたあり片足でふらつかないか? ひざはまがらないか?

4~5秒キープしよう!!

できたらチェック!

- 1かいめ
- 2かいめ
- 3かいめ
- 4かいめ

② かかとUPポーズ

「第5回ヘルシーチャンネル」岡山旭東病院より



これを10回x5

あしをつけて

きをつけて1秒!

できたらチェック!

- 1かいめ
- 2かいめ
- 3かいめ
- 4かいめ

学校医 未来医療クリニック 磐田

なかむらまこと 中村 真人 先生 利

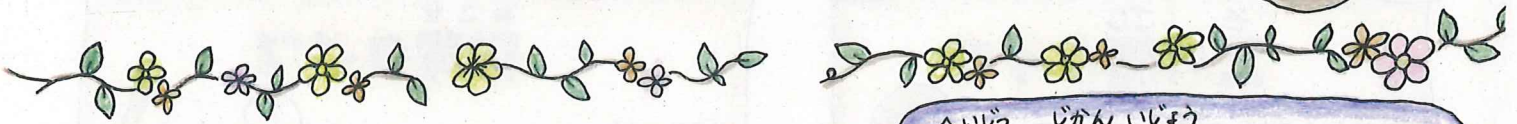
スマートフォンを使いすぎると、下を向いていることが多くなり、

首や肩の筋肉に負担をかけ、頭痛を引き起こす原因となります。

しせいとずつ
のしくみについて



テレビやゲームで画面を見るときも、正しい姿勢で見よう!



臨床心理士の 坂野 友哉 先生 に教わりました!

平日3時間以上ゲームやスマホをさわっている人はいませんか?

ネット依存防止講座 感想 (5・6年より)

- ネット依存とはなにか、ゲームとうまくつきあうために何をすることがよくわかった。
- ネット依存とは、一度なってしまうと自覚をしづらく、治りにくいことが分かった。
- 対策法がたくさんあると勉強したので、まだやっていないことをやってみたい。
- ぼくはゲームをやりすぎていたのでスクリーンタイムをへらせるようにしたい。
- これからはルールを決めてゲームを利用しようと思った。