



すまいる

寒いと知らず知らずのうちにポケットに手を入れて、猫背になっていることがあります。ポケットに手を入れて歩いていると、転んだり、ぶつかったりしそうな時に手が出ず、大けがにつながることもあります。また、姿勢が悪いと背中や腰が痛くなったり、頭がぼーっとしてやる気がでなかったりします。上着と手袋、帽子で暖かい服装をしましょう。



キヤットレッヂ



トイレ、水飲み場 きれいに使っている？

みなさん、「キヤットレッヂ」を知っていますか？
丸まった背中を伸ばして、体や気持ちをスッキリさせる体操です。このプリントの裏にキヤットレッヂのやり方を詳しく載せています。授業や勉強の前、家でテレビを見ながらなど、気軽に組み込んでみてください。背中を伸ばすことで、



すわ とき ただ しせい 座った時の正しい姿勢

- ① 丸まった背中のクセをとります。
- ② 気分がスッキリして勉強に集中しやすくなります。
- ③ 前向きな気持ちになり、元気が出てきます。

背筋をのばして座ると、ダイエット効果もあるそうです。ぜひ試してみてください！！

耳の穴、肩、腰が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない

トイレや水飲み場はたくさんの方が使うので、特に汚れやすい所です。みんなが気持ちよく使えるように、中学年や高学年が掃除をしてくれませう。使う人も掃除をする人も、気持ちよく過ごすために、どんな使い方がいいのかな？もし、汚してしまったら、先生に知らせてくださいね。

- 1 早めに行く
「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



- 2 出るときにチェック
「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありませんか？



- 3 次に使う人のことを考えて
それは「あなた」かもしれないよ。



キヤットリッチ

① 指を後ろで組みます。

*手のひらが上を向くように組む **【写真①②】**



【写真①】



【写真②】

② 肩を限界まで後ろに引きます。

*左右の肩甲骨を合わせる意識で引く **【写真③】**

*ひじを伸ばしきり、組んだ指を遠くに引くような感じ



【写真③】

③ 肩を引いたまま、後ろを見るつもりで頭を後ろに倒していきます。

*頭を倒すときは、口をすぼめて息を細く吐き続ける **【写真④】**

④ そのままの姿勢で3つ数えてから頭を起こし、肩の力を抜きます。

*直後に肩を前から後ろに大きく回すと、さらに効果的



【写真④】

☆ 1日20回以上行いましょう。 ☆

*5回を4セット、2回を10セットなど

☆首を痛めないように、必ず肩を十分に引いてから頭を倒しましょう。

*1回1回正確に行うことがポイント!!



【写真⑤】

☆腰で反らないように注意します。 *腰を反りすぎの悪い例 **【写真⑤】**