



和琴小学校ほけんだより 令和7年11月28日 No. 20

すまいる

けいじぶつしうかいごう
掲示物紹介号(11月)
がつ

せいきょうしつ
よこそ姿勢教室へ



今月は、11月1日にあった「いい姿勢の日」に合わせて、自分の姿勢を見直すための掲示物でした。自分の姿勢は、意外と自分では気にしづらいものです。気がつかないうちに、猫のように丸まった『猫背』や、首がまっすぐになってしまふ『ストレートネック』になっていることも！また、普段のイスの座り方や歩き方が体の不調や、ケガにつながることもあるくらい姿勢って実は大切。ぜひ今回の掲示物を見て、「自分の姿勢はどうかな？」といい姿勢を意識してみてくださいね！

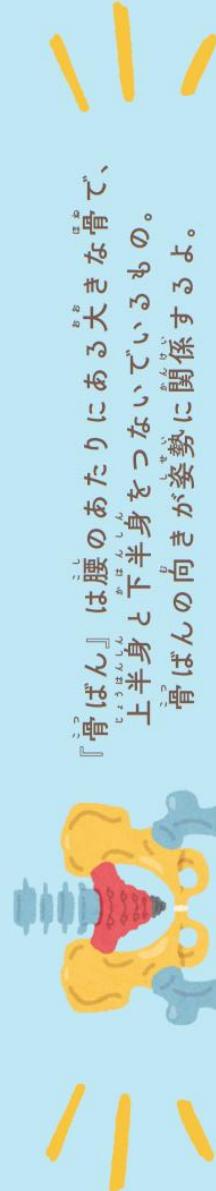


かいあしぶ
50回足踏みをして…
いち かくにん
位置を確認して…
おおも あ
みんなで大盛り上がり！

あしがみチャレンジに挑戦！（自まをつぶってその場で50回足踏み）

学校では、廊下に足マークを作りましたが、床の模様やタイルを自印にすれば家でもできます！
保護者の方もぜひお子さんと一緒にやってみてください。

じぶん自分のからだのバランス、どうだったかな？



左斜め前

骨ほばんが前に傾きつつ、
骨ほばん全体が左へ
向いているかも。

前

骨ほばんが前に落ちて、
反り腰になっているかも。

右斜め前

骨ほばんが前に傾きつつ、
骨ほばん全体が右へ
向いているかも。

左

左の骨ほばんが落ちて、
左重心になっているかも。

真ん中

体のバランス完璧かんぺき！
これからもきれいな姿勢を意識し続けよう！

右

右の骨ほばんが落ちて、
右重心になっているかも。

左斜め後ろ

骨ほばんが後ろに傾きつつ、
骨ほばん全体が右へ
向いているかも。

後ろ

骨ほばんが後ろに落ちて、
お尻が下がっているかも。

骨ほばんが後ろに傾きつつ、
骨ほばん全体が左へ
向いているかも。

ぐるぐる
回ってしまった

股関節の開きに左右差があるかも。
姿勢でつま先が広く開いている方へ回ってしまうよ。