

ほけんだより よいしせい号

2022年
池田小学校
保健室

「よいしせい」について学びました！



1月12日の身体測定の前まへに、「よいしせい」について一緒に勉強べんきょうしましたね。

「わるいしせい」でいると、体からだにどんなわるいことが起きるかな…？よいしせいの合言葉「グー・ピタ・ピン」覚えてるかな…？ふりかえってみましょう♪



みんなの背中せなかには、
大きな「背骨せほね」があるよね。
「猫背ねこぜ」のとき、背骨せほねは…？



集中力しゅうちゅうりょくが下がったり、
うんちでんが出にくくなったり、
目がわるくなったり…。
しせいがわるいと、体からだにわるい
ことがたくさん起きてしまうね。



みんなで、よいしせいの合言葉「グー・
ピタ・ピン」をやってみました！
「ううう…」つらそうな声こゑが聞こえまし
た。慣れていないと、むずかしいね♪



よいしせいについて学んだあとは、「よいしせいカレンダー」に取り組みました。「グー・ピタ・ピン」をがんばっている人がたくさんいました！素晴らしい☆

よいしせいカレンダーの感想を紹介します。

*まいにち「グー・ピタ・ピン」に ちゅういして がんばりました。

*「グー」が とても たいへんでした。つづけていきたいです。

*「ピタ」が足をクロスしたりして あまりできなかったです。「ピン」「グー」は意識してできました。

ぜひ、「グー・ピタ・ピン」をつづけて、体からだを大切にしてくださいね(*^*)



「こどもロコモ」って、知ってる？

(1) 「ロコモ」って？

「**ロコモティブシンドローム**」を略して「**ロコモ**」といいます。
 大人に近づくにつれて、「**運動器**（骨・関節・筋肉など）」のはたらきが弱くなって、**立ったり歩いたりすることができにくくなった状態**のことをいいます。

子どもの**運動器**のはたらきが弱くなっている状態を、「**こどもロコモ**」といいます。



(2) あなたは「こどもロコモ」？ チェックしよう！

5つぜんぶできればセーフ！ 1つでもできないのがあると「ロコモ」かも。

<p>①両手を広げて、片足でふらふらせず立てるかな？</p> <p>5秒以上！</p>	<p>②足のウラを床につけて、後ろにたおれないでしゃがめるかな？</p>	<p>③両手をまっすぐ上げられるかな？</p>
<p>④ひざを伸ばしたまま、指が楽に床につくかな？</p>	<p>⑤グーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出す。パーのとき、手首と指がしっかり反っているかな？</p>	

参考：子どもロコモ読本（NPO 法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）

(3) 「こどもロコモ」を予防して、健康な体をつくろう♪

<p>①よいしせい</p> <p>勉強・読書・ゲーム・スマホのときなど、「グー・ピタ・ピン」を意識してみよう♪</p>	<p>②体を動かす</p> <p>ストレッチやお散歩でOK！ 毎日体を動かそう♪</p>	<p>③規則正しい生活習慣</p> <p>丈夫な骨や筋肉をつくるためには、「よく食べ、よくねて、よく遊ぶ」こと♪</p>
--	--	--