

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和7年12月16日 No.6

先週からいきいき姿勢週間が始まりました。「ピン・ペタ・グー!」と元気な合言葉が教室から聞こえてきます。ほけん朝会で、保健給食委員会がいきいき姿勢のメリット(①正しい姿勢で勉強すると集中できる②姿勢を正すと心が前向きになる)を教えてくれましたが、実感できましたか?

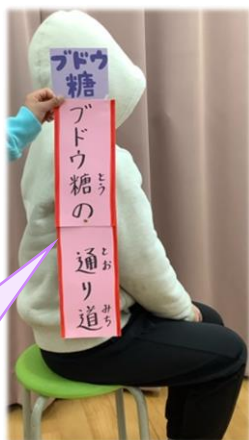
冬休みまであと4日!楽しみがいっぱいの冬休みのことを考えると、気持ちがふわふわしてしまいがちですが、いきいき姿勢で気を引き締めて、元気に過ごしましょう。



☆いきいき姿勢のメリットその①「勉強に集中できる!」

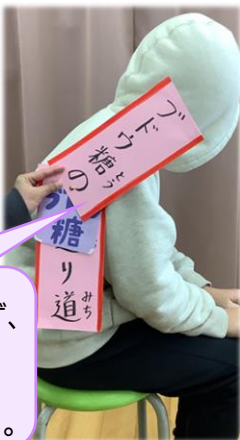


「ブドウ糖」は脳の大切な栄養! 体の中で作られたブドウ糖は、「ブドウ糖の通り道」から脳へ届くよ。



しかし姿勢が悪いと…?

ブドウ糖が脳に届かず、栄養不足になり、集中できなくなるよ。



☆いきいき姿勢のメリットその②「心が前向きになる!」

落ち込んだときは、どんな姿勢になりますか?

上を見上げたり、ガッツポーズをしたり、バンザイをして落ち込んでみると…?



←このように背中が丸まり、下を向くはずです。



前向きな姿勢では、落ち込もうとしても落ち込めない! 姿勢が心と繋がっていることが分かりましたね。

いきいき姿勢で生活すると、姿勢につられて心もいきいきしてきます。落ち込んだりイライラしやすい人は、姿勢を見直しましょう。「姿勢が変わると人生が変わる」と言われるくらい、姿勢は大切です。

☆給食中もいきいき姿勢で食べよう!

いきいき姿勢週間に合わせて、栄養教諭の先生が食育朝会をしてくださいました。



いきいき姿勢



悪い姿勢



悪い姿勢で食べるとどうなるの…?

- ①よくかめない
- ②むせやすくなる
- ③食べ物の消化が悪くなる
- ④あごや体の成長に影響する

いきいき姿勢で食べるためには…?

- ①ピン・ペタ・グーを意識しましょう。
- ②茶わんやおわんを持って食べましょう。



いきいき姿勢週間がスタートしてから、給食を食べる姿勢がいつもより美しくなりました!



毎日の姿勢を振り返ります。

←このチェックカードは、委員長がデザインしてくれました!



先生達は、

おそろいのカードをなふだ名札につけています。



がっこうぜんたい学校全体で、いきいき姿勢週間に取り組んでいます。



一年生もバッチリ!

(おまけ) 先生達もやってみました!

いきいき姿勢を頑張るみなさんの姿に刺激を受け、先生達もいきいき姿勢に取り組んでいます。会議の後に「ポジティブタイム」を取り入れ、深呼吸をしながら上を見上げたり、胸を張ったり、バンザイをしたりして、日々の疲れやストレスを忘れて、楽しいことや前向きなことを考える時間を設けました。すると、心がスッと軽くなり、「よし、頑張るぞ!」という気持ちが湧いてきて、姿勢と心の繋がりを実感できました。これからも定期的に「ポジティブタイム」を実施したいと思います。