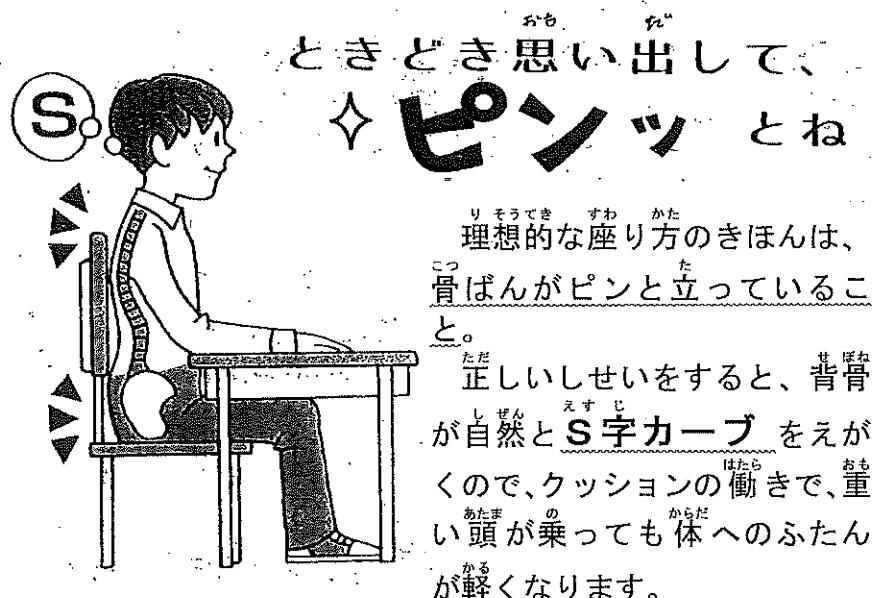


すこやか

苫小牧西小学校ほけんだより
令和7年11月20日
第16号

11月のほけんもくひょう
しせいを正しくしよう

ただ
いつも正しいしせいをしよう！



※そのほか
・身長が伸びにくい
・ふとりやすい
・こるびやすい
の原因にもなります

こつ た すわ
骨ばんを立てて座るには (つかれない座り方がかんたんになれるコツ)

1 前かがみのまま、おしりを
いすの背もたれに当てる



2 そのまま体を起こす



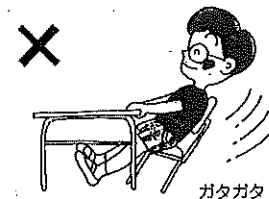
これだけで
完成です！

こんなすわり方をしていないかな？
せんが「していない」に○がつくかな？
自分でチェックして直そう！
※あてはまる方に○をつけてみよう

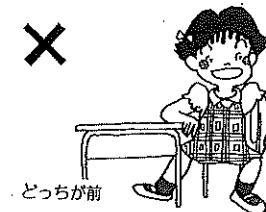
こうしたしせいを
ずうっと続けていると、
しょうらい からだ
将来、体のどこかが痛
くなるかも…。
わるい クセは、ぜひ直そ
うね！

① いすガタガタ (していない・している)

しせいもわるい
し、あぶないよ。



② どっちが前？
(していない・している)



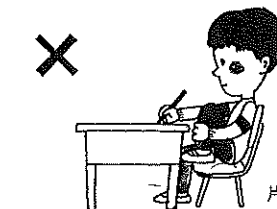
③ つくえベッタリ (していない・している)

しせいにも、目にも
悪いよ。

字を書く時は、目
とノートは パー2つ
ぶん、はなそうね。

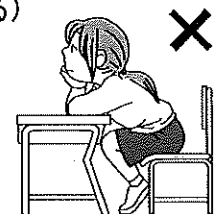


④ 片足あげ (していない・している)



⑤ つくえにひじをつく
(していない・している)

つくえにひじはつかないよ。
ひじで上半身をささえるので、肩の負担になるよ。



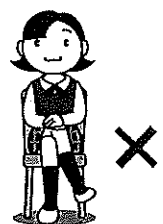
⑥ ほおづえをつく (していない・している)

頭の重さをひじでささえるので、よけいに背中が丸くなるよ。
あごが押されるから、かみ合わせにもよくないよ。



⑦ 足を組む (していない・している)

股関節や骨ばんが、かたむくよ。足を組むのがクセになっている人は、なおそうね。



⑧ 背中が丸い・猫背になっている
(なっていない・なっている)

勉強中にだんだん丸くなっているませんか？字を書くときの手の置き方は、裏面のイラストを見てね。



いつも、かぞくや先生やお友だちなどに自分のしせいをみてもらいましょう。まいにち気をつけて、よいしせいを体でおぼえましょう！

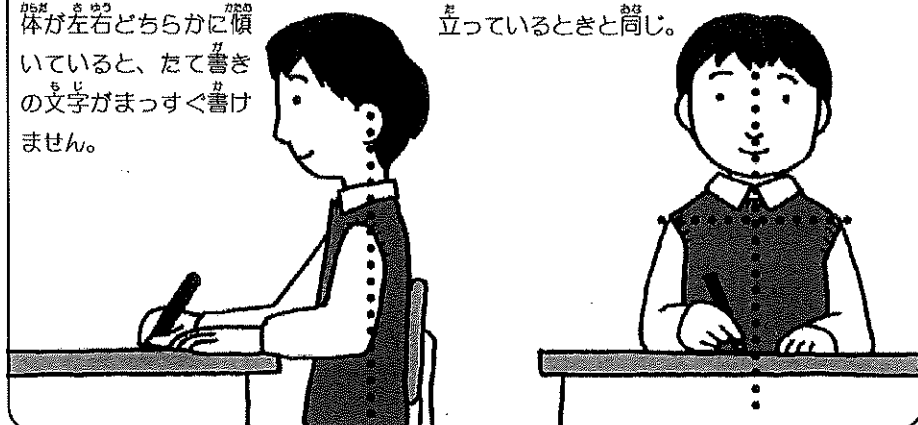
◆◆しせいをよくするために◆◆

たて書きの文字が書きやすいしせいを心がけよう！

- すわっているときの基本しせいは、たて書きの文字が書きやすいしせいです。

ねこぎになつていたり、体が左右どちらかに傾いていると、たて書きの文字がまっすぐ書けません。

基本しせいのつくりかたは立っているときと同じ。



↑ ひじをたてむきにしよう！

たくさん歩こう！

- 歩くとき足と背筋が同時にきかえられます。



深呼吸をしよう！

- 胸いっぱい息を吸い込めば、背すじがのびて「身長通りのしせい」になります。



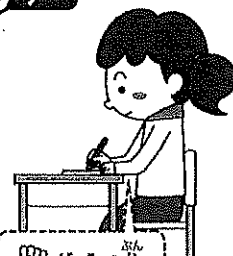
ノートやプリントを押さえる方の手は、上の図のように、からだに対して **たてむき** におこう。手を **よこむき** におくと、ひじがつくえにつくので、背中が丸くなるよ。



× ひじがよこを向いている

よいしせいのためのグー・チョキ・パー

グー



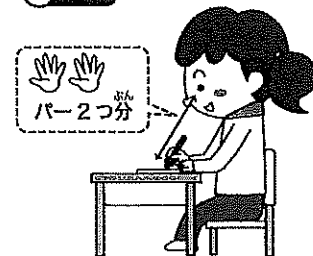
- つくえと体の距離は、グー1つ分にする。

チョキ



- つくえはチョキではさんだら、ひじが直角になる高さがよい。

パー



- 字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。

画面を見るときの正しい姿勢は？

そんな顔で近づくと目がつかれちゃうよ！

それにボクの画面に天井の光がうつってるよ。

見えにくいでしょう？

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しようね。

画面の高さにも気をつけよう。

ふかく座り両足をつける

机はひじが直角になる高さ、イスはひざが直角になる高さ

視線は画面と垂直

30cm以上はなす

やってみよう！

キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？

お友達に見てもらおう！そしてキミも見つけてあげよう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力 文部科学省 国語・算数・理科・社会・英語・音楽・美術・体育・保健・家庭科・総合学習・外国語・道徳