９月ほけんだより



逗子市立逗子小学校　保健室
令和8年9月1日（火）

９月保健目標：安全を考えて運動しよう！

９月からの学校生活がはじまりましたね。夏休み明けは、体調をくずしたり、思わぬけがをしたりしやすい時期です。学校で安全に過ごすために、気をつけたいことを一緒に確認してみましょう！

（１）　曲がり角は危険がいっぱい！！



どうすればいい？

1　曲がり角では一旦**止まろう**！

2　人がいないかを**確認**してから**歩こう**！！



（２）　すべり台がこみあっているよ！！



どうすればいい？

1　一度に**たくさんの人が上にあがらない**。

2　順番を守ってすべろう！
押さない！**わりこまない**！

（３）　友だちをびっくりさせようとしたら…そのおふざけ、大けがにつながるかも！！



どうすればいい？

1　友達を**押さない**！
※友達の洋服を引っぱることも危険！

2　はしゃぎすぎには気をつけよう！
友達との**じゃれあいはほどほどに**！！

今回紹介したのは、ほんの一部の例です。学校には、他にもけがにつながりやすい場面が多くあります。どんなところで、どのようなけがが起こりやすいか考え、安全に過ごせるよう心がけましょう！

「よい姿勢」ってなんだろう・・・？

みなさんは、「姿勢を良くしなさい」といわれたことはありますか。

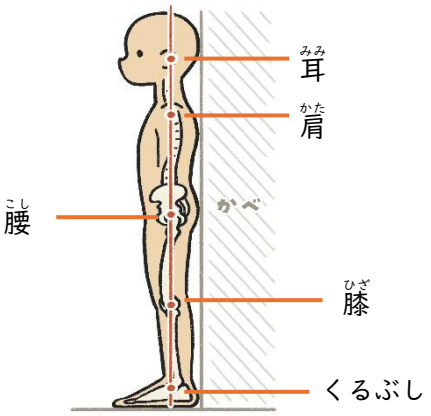
「姿勢が悪い」といわれると、胸をはったり、背筋を伸ばそうとしてみたりした経験はありますか。

姿勢を良くしようとすると、背筋を伸ばそうと腰をそらしすぎて、おなかを前につき出した状態になってしまうことがあります。このような姿勢では、逆に体に負担がかかってしまいます。

では、「よい姿勢」とは、どんな状態をいうのか確認していきましょう。

「よい姿勢」とは・・・

『耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線』　になっている状態をさします。



お家の人といっしょに
よい姿勢ができているか
チェックしてみましょう！

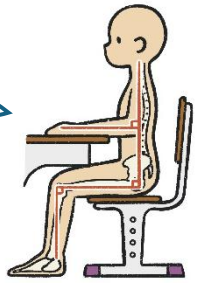
つぎに、座っているときの姿勢はどうでしょうか。

日々、このような姿勢で過ごしている人はいませんか↓↓↓



どの姿勢も、体の骨や筋肉等に負担がかかっています。

座るときのいい姿勢のポイントは・・・
耳・肩・腰を一直線にすることを意識して
膝がかかとの上にくるように曲げる



よい姿勢を保てるよう、心がけましょう！！