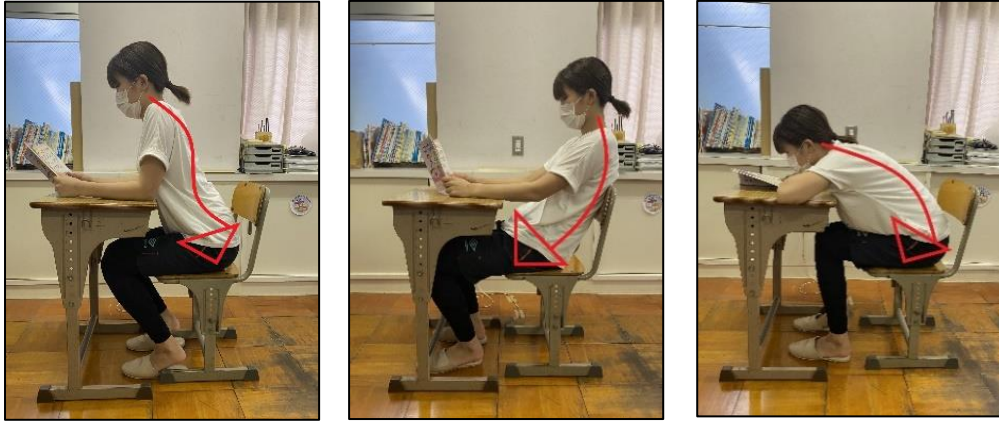


※ こちらは、<sup>しょうがくせいむ</sup>小学生向けです。<sup>たんになん せんせい うち</sup>担任の先生やお家の人といっしょに<sup>よ</sup>読みましょう。

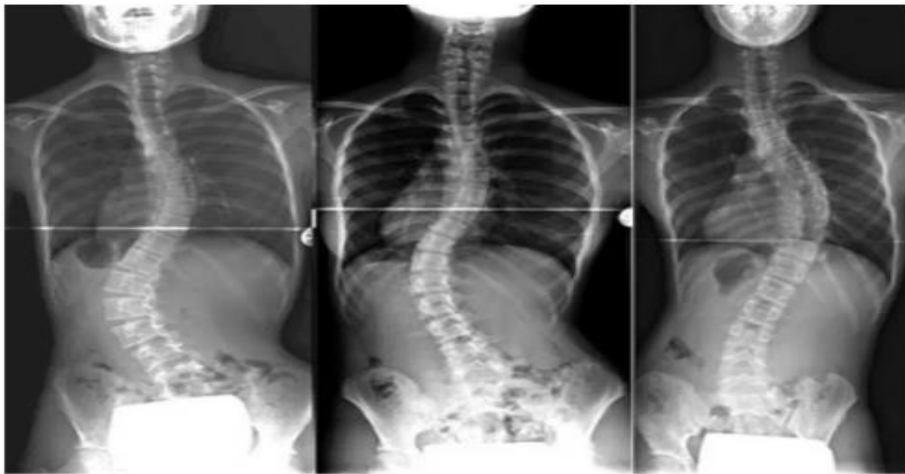
# ほけんだより 2月

令和6年2月 第10号  
白方小学校 保健室

## ただ <sup>しせい</sup> <sup>すわ</sup>正しい姿勢で座っていますか？



<sup>べんきょう</sup>勉強したり、<sup>はん</sup>ご飯を食べたりしている時に、こんな座り方になっていませんか？お家の人に見<sup>うち</sup>てもらってね。<sup>せなか</sup>背中<sup>あし</sup>の骨だけでなく、<sup>ま</sup>足の骨も曲がってきます。



<sup>ほけんたいいくいんかい</sup>保健体育委員会の人が、<sup>からだ うご</sup>体を動かすことの大切さや<sup>たいせつ</sup>正しい姿勢に<sup>ただ</sup>ついて、<sup>はつびょう</sup>発表していましたね。<sup>たいかん からだ ちゅうしん</sup>体幹（体の中心）をきたえることは<sup>うんどうのうりよく たか</sup>運動能力を高めることにつながります。<sup>たいかん</sup>体幹をきたえて、<sup>ただ</sup>正しい姿勢を<sup>いしき</sup>意識して<sup>た</sup>立ったり、<sup>すわ</sup>座ったりして<sup>うんどうのうりよく たか</sup>運動能力を高めるためには、<sup>いじょう</sup>1日60分以上 <sup>たの</sup>楽しみながら<sup>からだ うご</sup>体を動かすことが、<sup>たいせつ</sup>大切なポイントです。

**正しい姿勢**

**正しい姿勢**

<sup>せなか</sup>背中とおなかに **クーひとつ**

<sup>あし</sup>足は**ペタン**

<sup>せなか</sup>背中**はピン**

メディア機器を使用する時も正しい姿勢を保とう！

- \*やる気が起こる。
- \*脳の働きがよくなる。
- \*集中力がでる。
- \*内臓の働きがよくなる。
- \*バランス感覚がよくなる。
- \*見た目もかっこいい。

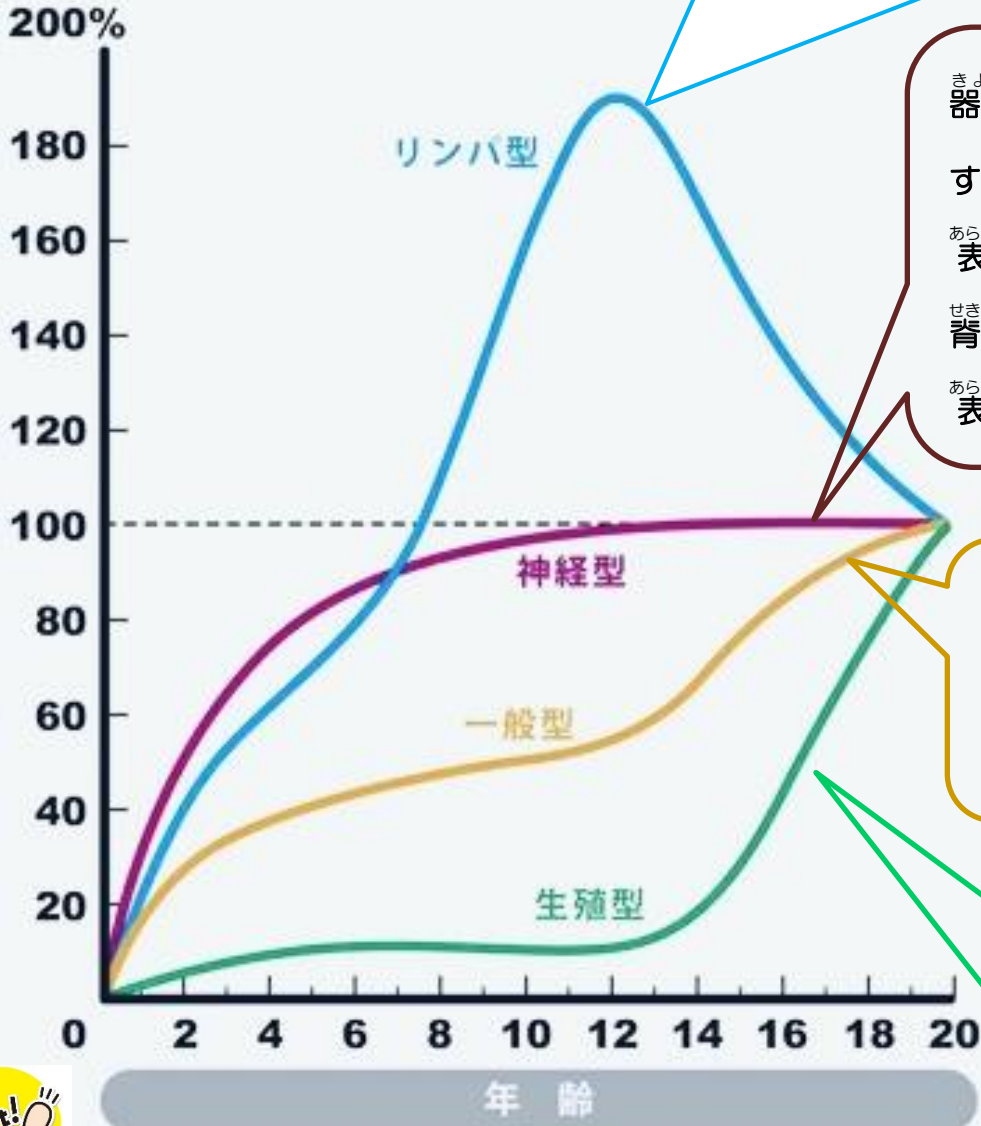
など

めんえきをつかさどるリンパ組織の発育を表したもの

※リンパ組織は、リンパ球が作られたり、増えたり、集まったりしているところ

※リンパ球は、血液の一部。リンパ球はリンパ液と血液中を行ったり来たりしながら、菌やウイルスを体の中に入れてないように、パトロールしている。

誕生から成熟期までの発育量を100%とした割合



器用さ、リズム感に関する神経系の発育を表したもの。脳、脊髄、感覚器の成長を表したもの

体（身長・体重・内臓）の発育を表したもの

女の子も男の子も、おとなの体になるための発育を表したもの



スキャモンの成長曲線 (1930)

運動能力の基礎ができあがる時期が3~8歳。運動の技術をすぐに習得できる時期が9~12歳。

この時期を「ゴールデンエイジ」とよばれています。人間の一生のうちで一番、運動神経が発達するのは

小学生の間!! この間に、どれだけ運動しているかによって、その後の運動能力が決まってくるといっても過言ではありません。だから、外遊びがとても大切。しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり寝て、心も体も成長させましょう!!

