

2月保健指導

姿勢について(4歳児クラス)

子どもたちに姿勢の話をするよと言うと、自然と背中をピンと伸ばす子もいました。



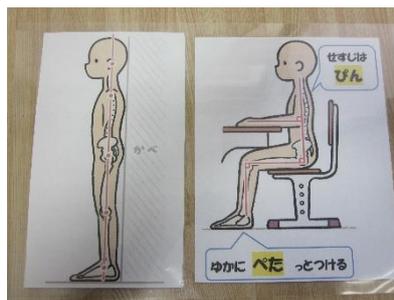
まず『ほねほね…ほ！』の紙芝居を読みました。
傘や動物にも骨があり、人間にも大切な骨があること。そして、その骨が体を支えてくれていることが分かりやすく描かれています。
紙芝居の中で、骨がない姿に変身したキリンを見た時や、スズメや金魚の骨を見た時には口々に驚きの声をあげていました。

姿勢が悪いと、背骨が曲がったり体にとくさんの不調が出てきたりします。



姿勢が良いと体が元気になったり、内臓の働きや、集中力もアップしたりします。

正しい姿勢



正しい姿勢を保つコツについて話しました。

- ① 深呼吸：鼻から息をたくさん吸って、口からゆっくりはきましよう
- ② 顔をまっすぐに向け、前を向きましよう
- ③ たくさん外遊びをしましよう

外でしっかり遊ぶためには、早寝、早起き、朝ごはんが大切です。
好き嫌いなくなんでも食べて、規則正しい生活をしましよう。



姿勢は日々の意識が大切です。
良い姿勢で元気に成長して
いってくださいね。

