



# 背中ピン！で元気にすごそう！

R4年2月24日（木）

ひまわり組・ゆり組に、姿勢についての保健指導を行いました。  
 はじめに姿勢が悪いとどうして良くないのか、みんなで考えました。  
 「背中が曲がってしまうよ。」「かっこ悪い！」といろいろな意見がでました。看護師が表に内臓、裏に背骨のイラストが描かれた T シャツを使って、姿勢が悪いとお腹の中や背骨がどうなるのかお話すると、とても真剣に聞いていました。そして姿勢が正しいと、どんないい事があるか確認しました。お話を聞いているうちに、子どもたちの姿勢がだんだん良くなってきました。

次に正しい姿勢とは、どんな姿勢かみんなで行ってみました。正しい姿勢の合言葉「**きゅっ！**（お尻の穴をきゅっと閉める！）**ぴん！**（背中をぴんと伸ばす！）**ぴた！**（足の裏を地面にぴた！とくっつける！）」についてお話すると、さっそく実践していました！

わるい しせい  
「め」がわるくなる

ただしい しせい  
からだのちょうしがわるくなる

ただしい しせい  
せなかのほねがまがる

ただしい しせい  
の あいことば  
きゅっ・ぴん・ぴた

おしりのあぶを「きゅっ」としめる

せなかを「ぴん」とのぼす

あしのうらを「ぴた」とくっつける

表に内臓、裏に背骨のイラストが描かれています！

