



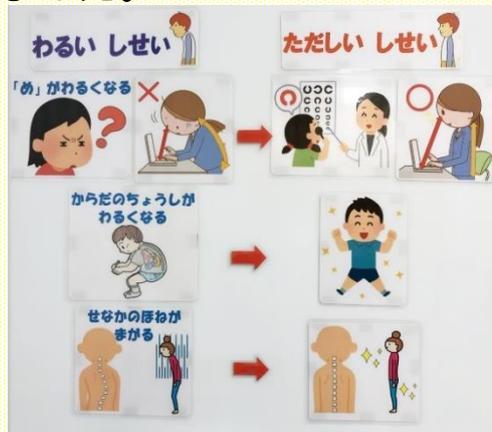
# 背中ピン！で元気にすごそう！

R5年2月22日（水）

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。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ししました。「お腹の中、潰れとる。」「(背骨が)曲がとる！」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を確認しました。「悪い姿勢と正しい姿勢、みんなはどっちになりたいかな？」と看護師が聞くと、正しい姿勢のイラストを指して「こっち！」と元気に答えていました。

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!)  
**びた!** (足の裏を地面にびたっとくっつける!）」についてお話しすると、さっそく実践していました。



ただいい しせい  
の あいことば  
きゅっ・ぴん・びた

おしりのあなを  
「きゅっ」としめる



せなかを  
「ぴん」とのぼす



あしのうらを  
「びたっ」とくっつける

