



# 背中ピン！で元気にすごそう！



今回はひまわり・ゆり組に、姿勢について  
保健指導を行いました。

R8年2月4日（水）

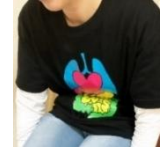
## 1. 姿勢が悪いと、どうして良くないの？



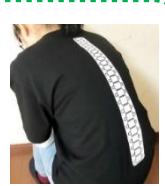
目と机の距離  
が近くなるため  
目がみえにくく  
なるよ。



姿勢が悪いと  
お腹の中の大切  
な所(内臓)が潰  
れて、うまく働  
けないよ。



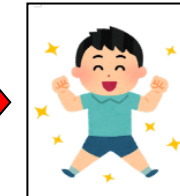
いつも姿勢が  
悪いと、背骨が  
曲がったままに  
なり、体をまっ  
すぐ支えられな  
くなるよ。



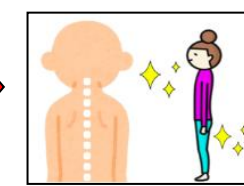
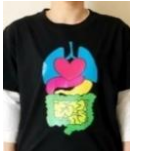
## 2. 正しい姿勢は、いいことがいっぱい！



目と机の距離  
が離れているか  
ら、目が悪くな  
りにくいよ。



お腹の中の大切  
な所(内臓)がうま  
く働いて、体の調  
子が良くなるよ。



姿勢が良いと  
背骨がまっすぐ  
でかっこいい！  
気持ちもシャ  
キッとやる  
気が出るよ！



背骨はどこかな？



## 3. 正しい姿勢ってどんな姿勢？

ただしい しせい  
の あいことば  
きゅっ・びん・びた



みんな、正しい姿勢をやってみたよ！

