



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。



R 8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。



目と机の距離
が離れているか
ら、目が悪くな
りにくいよ。



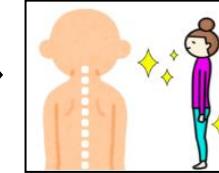
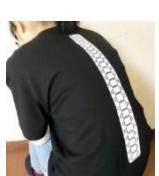
姿勢が悪いと
お腹の中の大切
な所(内臓)が潰
れて、うまく働
けないよ。



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。



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。



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
キッとしてやる
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？

たたしい しせい
の あいことば
きゅつ・ぴん・ぴた

おしりのあなを
「きゅっ」としめる



あしのうらを
「ぴたっ」とくっつける



せなかを
「ぴん」とのばす



みんなで、正しい姿勢をやってみたよ！

