



背中ピン！で元気にすごそう！

R7年2月10日（月）

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。「（お腹の中が）ぐにゃってなってる。」「（背骨が）曲がってる！」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、みんなはどちらになりたいかな？」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！）**ぴた！**（足の裏を地面にぴたっとくっつける！）」についてお話しすると、さっそく実践していました。

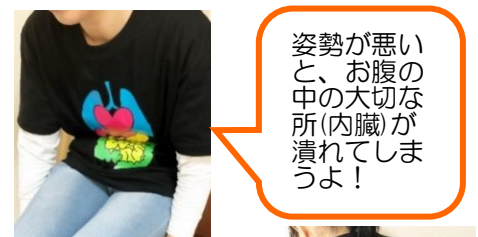
わるい しせい
「め」がわるくなる
からだのちょうしがわるくなる
せなかのほわがまがる

ただい しせい
ただい しせい の あいことば
きゅっ・びん・ぴた
おしりのあなを「きゅっ」としめる
せなかを「びん」とのぼす
あしのうらを「ぴたっ」とくっつける

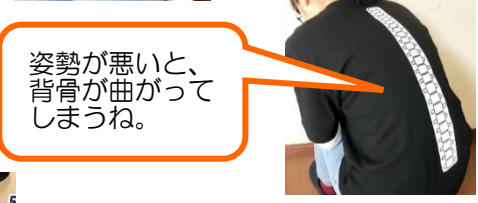
表に内臓、裏に背骨のイラストが描かれています。



背骨はどこかな？



姿勢が悪いと、お腹の中の大切な所(内臓)が潰れてしまうよ！



姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまうね。

