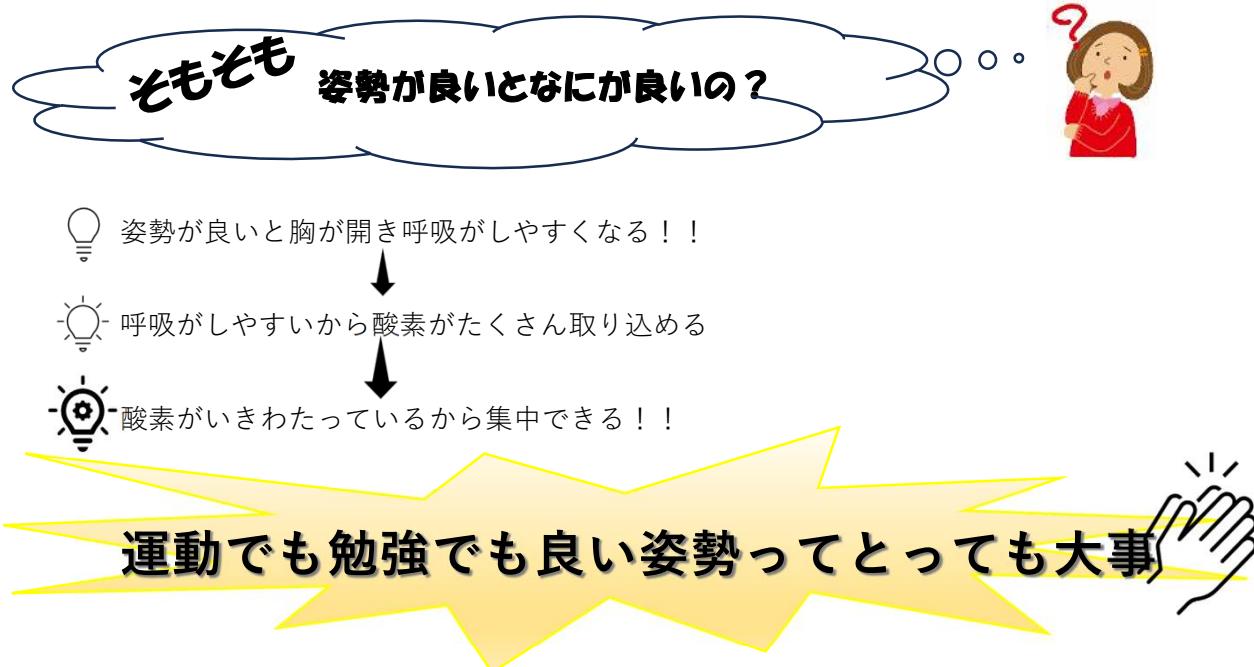


学校保健委員会だより

令和5年7月吉日
前山小学校父母教師会
環境文化保健委員会

6月22日（木）講師に上郷接骨院の二井先生と学校歯科医林先生をお迎えし学校保健委員会を開催しました。

今回は「子どもの姿勢がよくなるストレッチ」というテーマです。



でも・・・良い姿勢って疲れる・・・

なぜか？？ 筋力が足りていなかったり、柔軟性が低下しているから。

だから！Let's'ストレッチ

肩甲骨回し
10回ずつ回します。
1. 両手で頭を抱えながらグルグル回します。
このとき、背筋が丸まるように大きく曲げてください。
2. 反対にグルグル回します。
このとき、両脚が元気を失くすように大きく曲げます。

内転筋のストレッチ
3秒でフォームを作って7秒キープ！
1. 背中の辺縁を合わせて座る。
2. 左の手と背筋を握りに近づけるように脚を高く。
3. 右の手と腰を握り、腰を床につけるように身体を倒す。
4. このとき、腹を引きながら座らう！
5. もとの内臓が伸びている感じがあればOK！

腓腹筋のストレッチ
3秒でフォームを作って7秒キープ！
1. 両つまばいになって膝をクロスする。
2. 下側の背筋のかたが腰を巻くところまでお尻を上げる。
3. 少しだけ腰を前に出しながら腰を下げる。
4. このとき、腹を引きながら座らう！
5. ふくらはぎから脚の裏側が伸びている感じがあればOK！

まとめ
姿勢をよくするために
普段からストレッチをすることが大切です！

