

# げんきいっぱい



## 持久走がんばっています

10月下旬から持久走の練習が始まっています。みなさんの健康状態を把握するために、事前に健康調査をしました。このあと、けがや体調不良等で走れない場合は、担任に連絡をお願いします。



20分休みや体育の時間など走った後は、汗をかきますので、ハンカチか汗ふきタオルを忘れずに持ってきてくださいね。

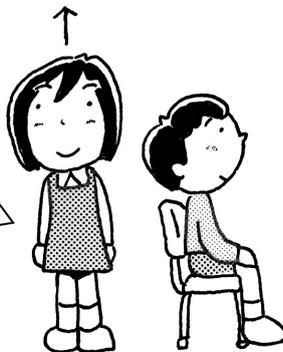
### あなたの姿勢は大丈夫??

みなさんの教室での様子を見てみると、姿勢がくずれている人が多くみられます。自分の姿勢を意識して生活できるといいですね!! よくない姿勢は頭痛・腰痛・肩こり・疲れやすさ・視力の低下などの原因になるばかりではなく、体そのものの「ゆがみ」にもつながります。

下記の姿勢チェックをしてみてください。チェックがたくさんはいた人は気を付けましょうね。

#### 立っているとき

頭のとっぺんを軽く引っばられているような状態をイメージしましょう。



#### 座っているとき

背中からおしり、足にかけて直角になるようにイメージしましょう。



### ～あなたのしせいチェック～

- いつも肩や首がこっている。
- 立っていると、すぐ疲れる。
- つまずきやすい。
- ノートや本に顔を近づけてみる。
- 長い時間座っていると、腰がいたくなる。
- 足をくんですわることがおおい。
- 短い時間でも立っているのがきつい。
- 「しせいが悪い」といわれる。
- からだがかたい。

#### 保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。引き続き、お子様の毎日の検温と体調の

チェックをお願いいたします。前日発熱があり、次の日に平熱に戻った場合や喉の痛みなどを訴えた場合などは、医師の診察を受けてから、登校するようご協力よろしくお願いいたします。