

ほけんだより

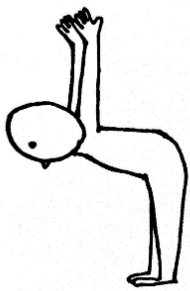


令和 2 年 5 月
武蔵野市立大野田小学校
保健室

いえなかでも、ストレッチをしたり運動したりすることができます。
たんじかんうんどうでも、まいにちつづいてみるのが大切です。
かぞくみんなでじかんきちようせん決めて挑戦してみましょう。

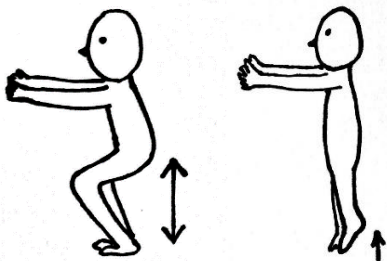


◆背中伸ばしストレッチ



- ①足を肩幅ぐらいに広げて、背筋を伸ばしながら肩甲骨を寄せて（背中を中心に寄せるように）体を前にゆっくり倒す。
- ②そのままの状態を保ちながら、ゆっくり前に倒れたり、後ろに倒れたりする。（5回ぐらいが目安）

◆つま先立ちスクワット



- ①足を肩幅ぐらいに広げて、腰を深めにおろす。この時、背中を丸めず、背筋を伸ばしたまま腰をおろす。
- ②元の姿勢に戻したら、次につま先立ちをして、ゆっくりおろす。
- ③1, 2の動作を10回ぐらい繰り返す。回数を多くやるのではなく、ゆっくりやるのがポイント。※バランスをとるのが難しい場合は、壁や手すりに片手をつけて行う。

◆おしり歩き



- ①膝を伸ばして床に座る。
- ②なるべく膝を伸ばした状態で、おしりを使って右、左の順で前に進んだり下がったりしてみる。

◆かたあしだ 片足立ち

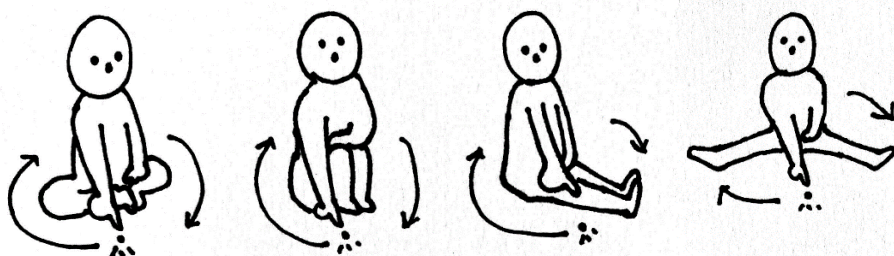


①手をまっすぐ上に伸ばし、手のひら同士を合わせる。

②足は片足をあげてバランスを取る。

簡単にできた人は目をつぶってチャレンジをしてみましょう。

◆ゆびさんぽ 指の散歩



①あぐらをかいて座り、右手の人差し指で自分のまわりに円を描くようにする。背中あたりに左手にバトンタッチし、同じように後ろから前に円を描くように床をなぞる。

②体育座りで同じように床をなぞる。

③ひざをまっすぐ伸ばして床をなぞる。

④足を開いて、できるだけ膝を伸ばした状態で床をなぞる。



朝起きたら、まずは窓を開けて空気を入れ替えましょう。太陽の光を浴びてから、どのように一日を過ごすのか予定を立ててみましょう。

決まった時間に、決まったことをすると自然と行動にメリハリがつけます。

なんとなく毎日を過ごすのではなく、時間を大切に過ごしてくださいね。

