



10月に入っても暑い日が続いていましたが、ようやく秋らしい陽気になってきました。

日もめっきりと短くなり、朝晩は肌寒さを感じます。

体調管理に気をつけて、元気にすごしましょう。

気温の変化に対応できるように、脱いだり着たりしやすい服装で登校できるといいですね。

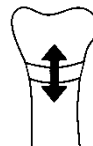
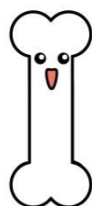
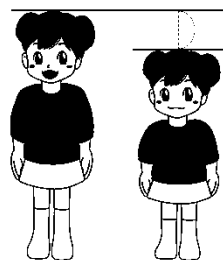
おうちでも「からだみがき」をしよう！！

北小では、3年生が、上田整形外科クリニックの先生から、「からだみがき」のたいそを
教えていただいています。

特に、力を入れて取り組んでいる「からだみがき」は、「アイーン体操」です。

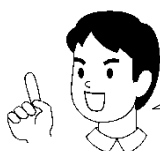


背が伸びるのは、体のどこが伸びるからでしょう？

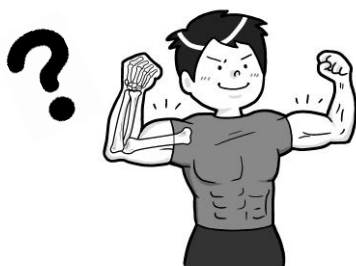


正解は... 骨です

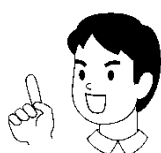
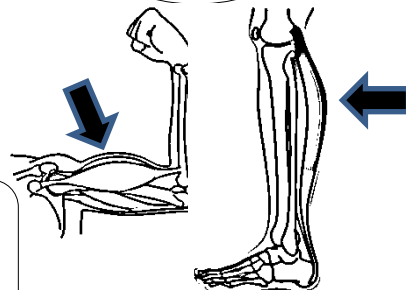
ここが伸びることで
背が伸びます。
骨端線といいます



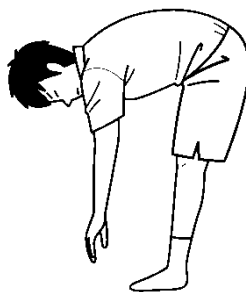
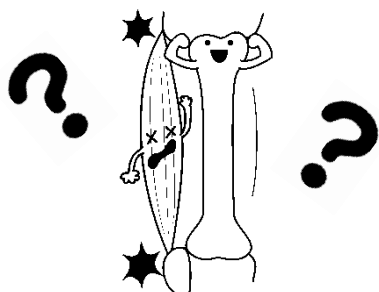
骨には、なにがくっついているのでしょうか？



正解は... 筋肉です

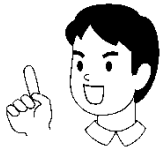


骨が伸びると、骨にくっついている筋肉が
引っぱられます。すると、筋肉はどうなるでしょう？



筋肉はかたくなり、
からだ
体もかたくなります

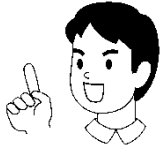
ウラにつづきます



どこの筋肉が一番かたくなるのでしょうか？



正解は、、、太もものうらの筋肉です



太もものうらの筋肉をのばすからだみがき体操はなんでしょう？

アイーン体操です。

成長期の子供たちは、特に太もものうらの筋肉がかたくなり、体がかたくなる傾向があります。ですから、学校でも、おうちでもアイーン体操をやりましょう。

1 よい姿勢ですわる

2 右足をのばして つま先をあげる 5秒

3 右手を顔に水平に 5秒

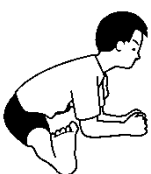
4 「アイーン」と言って上半身を前に倒す 10秒

(背中を丸めない・下を向かない)



アイーン

すわった姿勢でやるのがベストですが、上のよういすに座った姿勢や立った姿勢でも「アイーンたいそう」はできます。



太ももの筋肉が伸びていることを意識しましょう。

上田市立北小学校
担当：養護教諭 清水 育恵
Tel 0268-23-1621