

初夏に吹く風を「薫風」と言います。でも、風が薫ってどんなにおいがるのでしょうか？風に乗って香ってくる花の香りでしょうか？

どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできますね。



姿勢 について考えよう

シャキッと
ラッキー☆



4月の内科健診で、校医の趙先生から、「姿勢に気をつけましょう」と言われた生徒が何人かいました。学習しているとき、立っているとき、どちらかに偏った姿勢をしていると、身体のバランスが悪くなるだけでなく、骨や内臓などにも影響が出てきます。上中の「あじみこし」にも「しせい（姿勢）」があります。意識して生活しよう。



姿勢キープ3つのポイント

「姿勢に気をつけて」と言われたとき、そのときはよい姿勢にできるけれど、すぐ元に戻ってしまうことがよくあります。よい姿勢をキープするためには、次の3つが必要です。

- 骨格:** 体を支える基礎、まさに骨組みです。
- 筋肉:** 「骨組み」を前後左右から支えます。
胴体を支える腹筋・背筋だけでなく、胸や肩、足など、全身の筋力が必要です。
- 意識:** 姿勢について考えたり、自分の姿勢をチェックしたりする心がけも大切です。

きれいな姿勢 5つのポイント

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを持ち上げて
- ④おしりに軽く力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして

★昨日配られた「自転車の正しい乗り方」や「自転車の日常点検」とともに確認しよう!!

自転車の交通ルールを再チェック

ルール違反は、重大な事故の原因となり、罰金などの対象になります。

Q1 自転車は、どっちの仲間？

A B

自転車は「車道」を通ることになっています。

Q3 正しい右折のしかたは？

A B

自転車は車道の左側を通らなければなりません。

Q2 自転車が通ってよいのは？

A B

自転車を通れる歩道でも、歩行者優先です。

Q4 3台の自転車、どう走る？

A B

「横並び」は禁止です。

乗ってはいけない!!
こんな自転車

- ×前方を照らすライトがついていない。電池切れ、電球切れに注意しましょう。
- ×自転車の後ろに反射器材（または尾灯）がついていない。
- ×ブレーキを備えていない。