



令和3年11月19日

練馬区立旭町小学校

ほけんだより NO.6

授業中のあなたの姿勢は、だれと同じ？

ねこせつつぶし



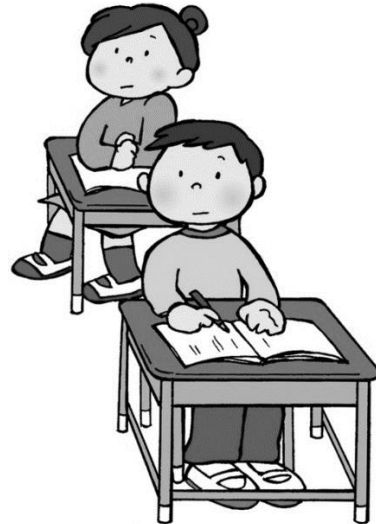
あしぶらりん

かたあしたてひざ



ぼうつとほおづえ

よこずわり

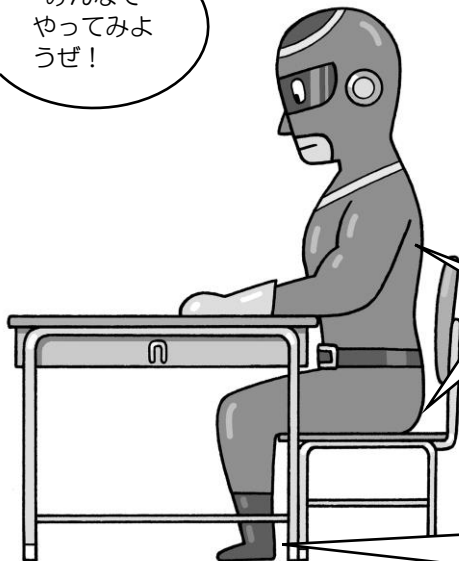


ただしい姿勢

ただしい姿勢は、「キューピット」が合言葉！



みんなで
やってみよ
うぜ！



キューピットマン

「キューツ」

おへその下に少し力を入れて、
「キューツ」とおしりをかるくしめる。

「ピツ」

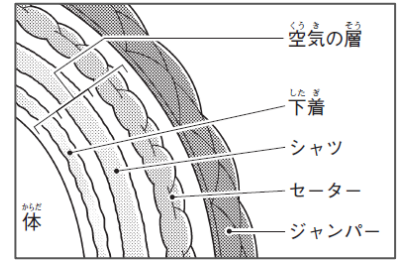
せすじを「ピツ」とのばす。

「トン」

両足を「トン」と床につく。

寒い季節を、気持ちよくすごそう。

衣服にはさまざまな素材や形があり、それぞれに役割があります。気候にあった衣服を選ぶことが大切です。衣服と衣服の間にある空気が体温によってあたためられたとき、「あたたかい。」と感じます。衣服を重ね着するとあたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



	衣服の例	主な役割	選ぶポイント
下着 (肌着)		体から出る汗やよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	肌ざわりがよく体に合ったサイズのもの。すそがズボン等に入る長さだと、お腹が冷えにくい。
ブラウス・シャツ		下着の上に着て、すだを保護する。寒さや暑さをやわらげる。	体に合ったサイズで、のびちみして動きやすいもの。
フリース・セーター		あたたかさを保つ。	やわらかく空気を多くふくむもの。
コート・ジャンパー		内側にできたあたたかい空気を、外へにがさない。	雨風を通さず、ぬぎやすいもの。

冷たい外の空気が入りこまないよう、3つの「首」をあたためましょう。



重ね着はあたたかいけれど、動きやすさも大切です。

