

すてきな  
みんなの  
えがおが



## 保健室編

大阪市立墨江幼稚園

2024. 10 No6

### 姿勢について「骨がからだを守ってる」ゆい組

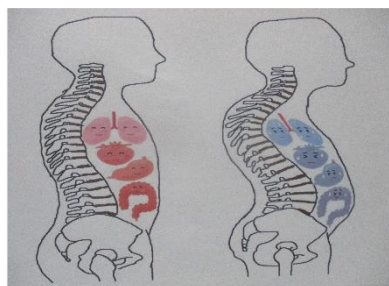
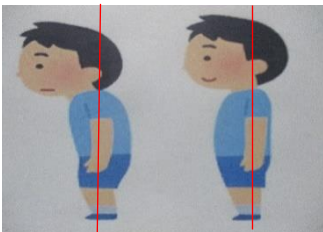
人間のからだは、骨によって支えられています。また、骨は脳や内臓を守っています。

立ったときや座ったときの「良い姿勢」について確認し、姿勢が悪いときの、体の中で骨が曲がっている様子を「背骨 T シャツ」を着て見せると、曲がった背骨を見ながら、姿勢を正す子どもたちでした。立ったとき、座っているときの良い姿勢のポイントについて考え、日頃の自分の姿勢を振り返りました。



体の中には、大事なもの(内臓)が入っていて姿勢が悪いと内臓のスペースが狭く窮屈になり、うまく働くことができなくなることを伝えました。

日頃の習慣が骨のかたち作りに大きな影響を与えます。幼稚園でも、「良い姿勢」を意識するよう言葉かけをしていきます。



### 骨のはなし「がいにつめがね」ばら組

からだや透けて骨が見える「がいにつめがね」をかけたニャン太君。歩いていくと、いろいろな動物に会います。「誰の骨かな？」子どもたちとクイズを楽しみながら、動物たちにも骨があることを知ります。

大きなからだのゾウからは「好き嫌いをしないで何でも食べるから大きくなる」ことを教えてもらいます。イヌからは「からだをいっぱい動かして遊ぶ」と骨に良いこと、カラスからは「外で太陽の光を浴びて遊ぶ」と強い骨になることを教わります。

また、キリンは背筋をピンと伸ばした良い姿勢でいることが骨に良いことをニャン太君に教えてくれます。

お話を通して、骨に良い生活習慣を知らせました。姿勢が悪いとき、からだの中で骨が曲がっていることを、骨を縫い付けた T シャツを着て見せると、(肘をついてごはんを食べている様子)「やばい！」という子どもの声が聞かれました。

「いい姿勢ってどんな姿勢かな?」「どっちがいい姿勢かな?」と図を見て考えると、背中がピンとまっ

すぐになってることに気付いて、「良い姿勢で座ったとき」「良い姿勢で座ったとき」をやってみました。

