



きこえとことばの教室便り

佐世保市立清水小学校 きこえとことばの教室 No. 3

姿勢って、とても大事！

グー・ペタ・ピン！

という合い言葉をご存じですか？

この言葉は椅子に座る時に使います。

「姿勢が正しくできているかな？」と確認する時の合い言葉です。

机とおへその間は「グー」！ 1分空いているか

足の裏が床に「ペタ」とついているか

背筋が「ピン」と伸びているか



※1年生の国語の教科書
(上) P15 に、良い姿勢の例として動画視聴できるQRコードが掲載されています。

この3つのチェックが、「グー・ペタ・ピン」です。

小学校では、椅子に座って学習することが就学前に比べ増えていきます。

椅子に座り、姿勢を正しく保つことは発音にも良い影響を与えます。

もし、悪い姿勢が続くと…

姿勢が悪い → 態癖になる → 歯列に影響する → 発音に影響する

※ 態癖とは、自分では気づかない様々な習癖（身についた良くないくせ）であり、「歯を移動し、顎や口の中などに悪影響を及ぼす習癖」のことです。



姿勢に気をつける合い言葉として「グー・ペタ・ピン」を使ってみてはいかがでしょうか？

また、**良い姿勢**をしている姿を見かけるとすぐに褒める。これが、**良い姿勢**につながる**第一歩**です。