

とほけんだより 11月

令和4年11月2日
鹿沼市立みどりが丘小学校
保健室

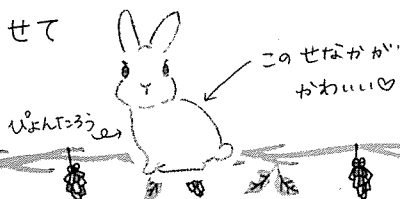
11月の保健目標

正しい姿勢をこころがけよう

11月の保健行事

11月15日(火) 歯科検診(全学年)

先週、きゅうしよくのじかんに、しせいについての話をしましたね。
みなさん、続けていますか？きせつがら、だんだんさむくなってきました。
さむくなるとせなかをえがめがちになります。ちなみに先生は、おうちでうさぎを
かっていますが、えまったせなかが、かわいいなと思います。
でも、みなさんは、せなかをピシッとさせて
元気にすごしましょう。

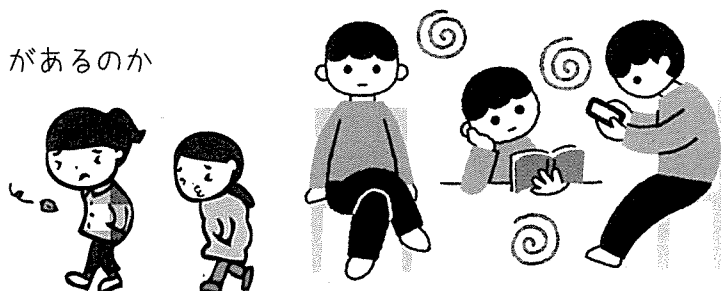


♪ただしいしせいをこころがけよう♪

きゅうしよくのじかんに、しせいについてお話しました。

- ・せぼねのはたらき
 - ・わるいしせいでいると、体にどんなえいきょうがあるのか
 - ・「グー・ペタ・ピン」の合い言葉
 - ・じょうぶなほねの作り方
 - ・しせいからわかる心のけんこう
- 正しいしせいをいしきして生活しましょう。

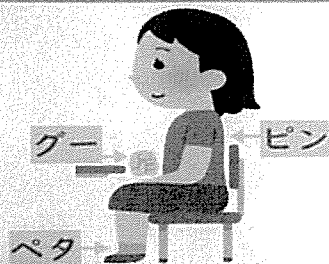
自分の姿勢を確認しよう



グー・ペタ・ピン

じぶんのしせいはどうかな？

ただしいしせい



こころもからだも
げんきになる！



耳・かた・ひじ・かかとが
一直線に
ピンとなっているかな？

悪い姿勢

★背中ぐにや～



★足を組む



★背もたれにもたれる



★ほおづえ



★からだがななめ



★足フラフラ



★ねこ背

