

# ほけんだより

11月号

撫養小学校

2017. 11. 1

11月になり、一段と寒くなってきました。みなさん、風邪などひいていませんか？  
外から帰ったあとやごはんの前には必ず手洗い・うがいをし、体調を崩さないようにしましょう。



保健目標  
姿勢を正しくしよう

☆11月8日は「いい歯の日」です。  
歯を強くするために、よくかんで食べよう！すると…こんなにあるよ☆

## ひみこのはがいで

- ひ : 肥満を予防する
- み : 味覚が発達する
- こ : 言葉の発音がよくなる
- の : 脳の働きが活発になる
- は : 歯の病気を予防する
- が : 「がん」を予防できる
- い : 胃腸の調子がよくなる
- ぜ : 全力投球できる



## 自分の姿勢を見直してみよう！

悪い姿勢は、からだに悪影響を及ぼします。下のような姿勢やくせを、ついついしていませんか？



ほおづえをつく



いすをゆらす



足を投げ出している



ふんぞり返っている



足を組む



うでまくらをして  
字を書く



ひざを立てる



ななめにすわる

## 家ではどうかな？



ねころんでテレビを見る



ねころんで勉強する



ねころんで本を読む

## 正しい姿勢を覚えましょう！

ぐう ペた ぴん

おなかとせなかに 足と手は「ペた」 せなかは「ぴん」  
「ぐう」ひとつ



すわる姿勢



- ・あごをひく
- ・むねをはる
- ・耳、肩、ひじ、かかとが一直線になる
- ・手は体にそわせる

立つ姿勢