

11月のほけん

さむ

しせい

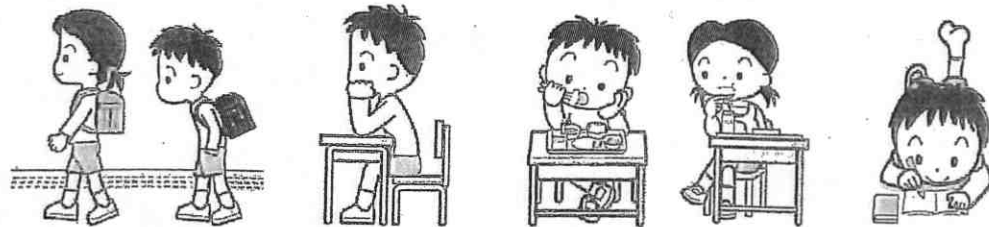
き

1～6年

寒くてもよい姿勢に気をつけよう！



こんな姿勢の人は、いませんか？



体の中では、こんなことがおこっているよ！！

★背骨がまがっている！

★内臓がおされている！

★歯がおされている！



悪い姿勢を

していると...

- 姿勢がゆがむ
- 内臓の働きが悪くなる。
- 視力が悪くなる。
- 肩や腰などが痛くなる。
- つかれやすくなる
- 歯のかみ合わせが悪くなる。

●学習に集中できなくなる。

●運動のとき力がでない。

ふだんから、よい姿勢の状態をからだにおぼえこませることが大切です！

学習の姿勢は「ゲー・チョキ・パー」でチェック！

おなかと背中に
「ゲー」を
1つつあけよう。

「チョキ」で机を
はさんでひじを直角
に！

目と机は
「パー」2つつ
はなそう。



よい姿勢でいると、自然
と頭も気分もシャキッ
とします。顔をあげて
背筋をのばして、
よい姿勢を心が
けましょう。



正しい姿勢

つくえと体の間に にぎりこぶしがはいる

目とノートの間を
30cm はなす



背すじをのばす

いすにふかく腰かける

足を床にぴうたりとつける
床につかない場合は、足置きにのせる

こんなことにも気をつけて

机やいすが高すぎたり低すぎたりすると、
姿勢が悪くなります。体のサイズに合わせて
机といすの高さを調整しましょう。

＜ポイント＞

足のうらを床にぴったり
とつける。そのとき、ひざ
が直角になる



11月10日は「トイレの日」！きれいに使えていますか？みんなのトイレ

校内のトイレをまわると、流し忘れ・便器まわりが汚れたままになっていたり、トイレットペーパーが床にちらばっていたりすることがあります。次に使う人やそうじをしてくれる人のことを考えて、流し忘れがないか、汚れていないか出る前にチェックをしましょう。毎日使うトイレ。マナーを守って、いつでもきもちよく使えるきれいなトイレにしていきたいですね。

みんなが気持ちよく使えるトイレに！

