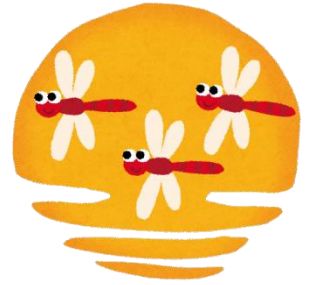


ほけんだより 11月

10月19日に運動会が行われました。練習の成果を発揮し、素晴らしい運動会となりましたね。運動会が終わり、ホッとしている人もいます。10月下旬ごろから、急に朝晩は冷え込むようになりました。運動会の疲れも出てくる時期です。お休みの日はしっかりと休み、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

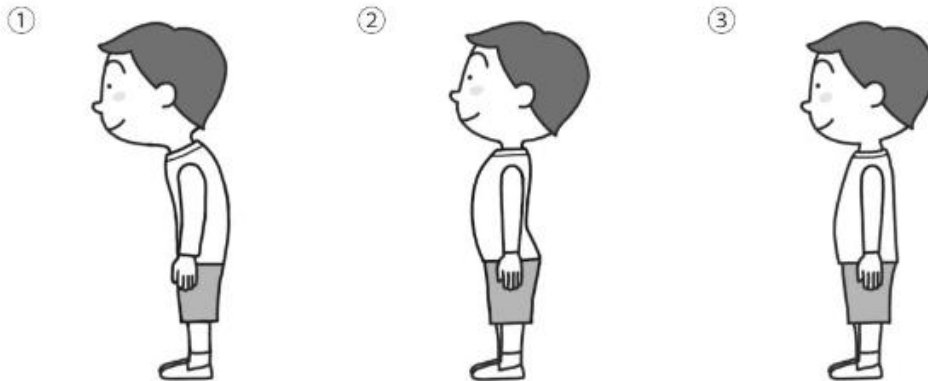


もくひょう

しせい ただ 姿勢を正しくしよう！

あなたの姿勢はどれかな？

★ 立ったときの姿勢



上のイラストを見てください。あなたが立ったときの姿勢は、①～③のどれに近いでしょうか？

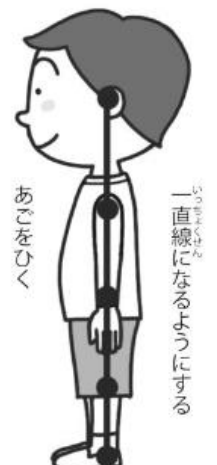
①は背中が丸くなって、前かがみになっています。顔が少し前に出ているような状態です。

②は腰が反りかえっていて、おしりがつき出たようになっています。

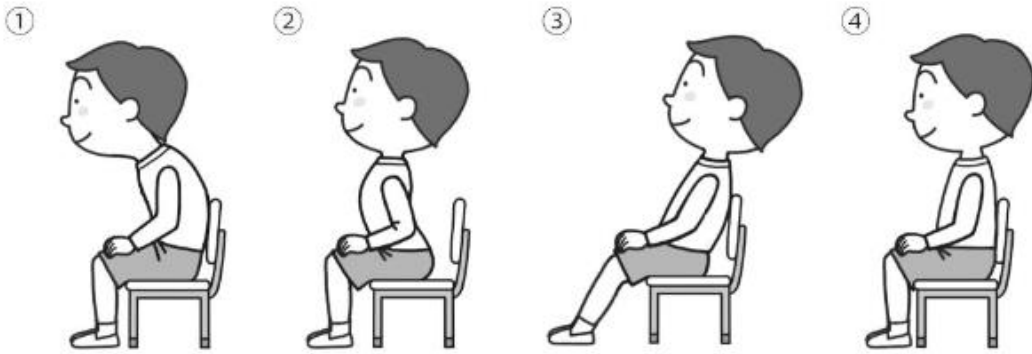
③は背すじがまっすぐにのびていて、これが立ったときのよい姿勢とされています。

この③の姿勢をとるポイントは、あごを軽くひいて、「耳→肩→股関節→くるぶし」が一直線になるようなイメージで立つことです。

よい姿勢で立つための筋力が低下すると、①や②の姿勢になりやすいと言われています。日ごろからこの一直線を意識して、③の姿勢が保てるようにしたいですね。



★^{すわ}座っているときの^{しせい}姿勢



次に、イスに座ったときの姿勢をみてみましょう。上の①～④のイラストのうち、あなたの姿勢はどれに近いでしょうか？

①は背中が丸くなって、前かがみの状態です。

②はイスに浅く座り、腰が反りかえっています。

③はイスの背にもたれて、足が前に投げ出されています。

④はイスに深く腰かけ、背すじがピンとのびています。

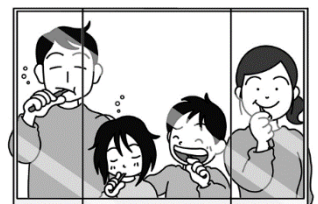
この④が、座ったときのよい姿勢です。なお、イスに座って机についたときの姿勢では、さらに下のイラストのように気を付けるとよいですよ。



11月8日は『いい歯の日』です。そこで小梅小では、11月5日(火)から11月11日(月)の1週間、歯みがきがんばりカードに取り組みます。朝・夜の歯みがきを忘れずにするようにしてください。11月12日(火)に学校へ提出しましょう！

また、6日(水)、に秋季歯科検診を行います。検診の結果、治療が必要な人にお知らせをお配りします。お知らせをもらった人は、なるべく早めに歯科医を受診するようにしてください。また、6月の歯科検診のお知らせをもらって、まだ受診していない人も、必ず歯科医を受診するようにしてください。

歯みがきしようよ！



11月8日はいい歯の日