



平成 29 年 11 月
明石小学校 保健室

ほけんだより

ほけんちくひょう
保健目標

姿勢を正しくしよう!

「小春日和」と聞くと、なんとなく春の暖かい日を想像してしまうけれど、実は、冷たい風が吹き始める11月ごろにおとずれる穏やかな暖かい日のことなのです。同じような気候は海外にもあって、アメリカでは「インディアン サマー」、ドイツでは「貴婦人の夏」と言うそうです。「小春日和」にほっとしつつ、寒さへの備えにとりかかりましょう。



教室で、まわりの人をよく見てください。背筋をピンと伸ばして
よい姿勢で生活しよう いる人は、とてもかっこよく、また大きく見えませんか？
さあ、自分の姿勢をチェックしてみましょう！

<p>○ よい姿勢</p> <p>いすに深くこしかけ 背筋はピン 足裏は床にピタ</p>	<p>× わるい姿勢</p>
--	----------------

よい姿勢をすると、
こんないいことがあるよ！
今日から実行してみてね。

- ① やる気がでる
- ② 集中できる
- ③ 長い時間ががんばれる
- ④ 頭がスッキリさえる
- ⑤ 勉強が楽しくなる
- ⑥ 成績がよくなる
- ⑦ 行動がすばやくなる
- ⑧ バランス感覚がよくなる
- ⑨ 内臓の働きがよくなる
- ⑩ 見た目がかっこよくなる

ほけん委員会の“手洗い隊”が大活躍！

ほけん委員会のみなさんが、給食前に手洗いを呼びかけています。そのおかげで、石けんを使い丁寧に手洗いをする児童が増えてきました。素晴らしい！



みんなで手洗い名人を
目指しましょう！

