

11月のほけんだより

新井小
ほけんしつ
R4/11

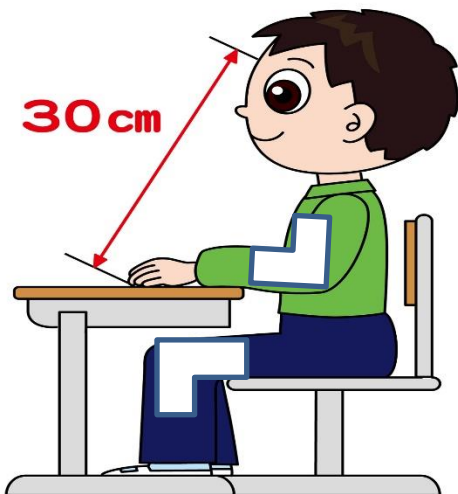
こはるびより き はる かん りゆ がつ
小春日和と聞くと、春のこのように感じますが、冬のはじめ、ちょうど11月ごろの
おだやかなお天気を意味します。「小春日和は最も忘れがたい、最も心地のよい時」と
あらわ しょうせつか
表した小説家もいるほどです。

さむ ほんばん むか き も まえ き も てんき ひ に、みなさんは何をして過ご
ますか？

けんこう 健康をささえている よい姿勢

べんきやう ほん よむ とき、ただ しせい
勉強するとき、本を読むとき、正しい姿勢をしていますか？
せいちょうき わる しせい アップ からだ かくぶぶん わる えいきやう
成長期に悪い姿勢を続けていると、体の各部分に悪い影響が出てきて、健康をそこなう原因
にもつながります。ただ 基本の しせい
正しい基本の姿勢をおぼえ、いつでもよい姿勢でいられるように心がけましょう。
べんきやう しゅうちゅう
勉強やタブレットに集中しているときやテレビやスマホ、ゲームなどに夢中になっているとき
は、姿勢が悪くなりやすいので注意しましょう。

ほん よむ ときでも、じ
本を読むときでも、字を
書くときでもこれが基本
の姿勢です。



せすじ の らか
背筋を伸ばし、いすに深
く腰かけます。
め てきまき きより
自から手先までの距離
は自然と30センチ以上
離れます。

*机の高さ
⇒ひじを直角に曲げた
とき、うでがふとももと
平行になるように伸びる。

*いすの高さ
⇒足の裏を床につけた
とき、ひざの部分が直角
に曲がる。

きょうは 何の日？
記念日で見ると
11月

1日 点字の日
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

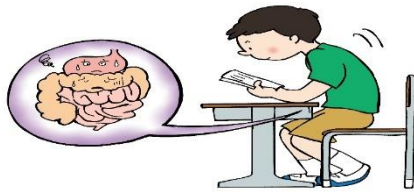
8日 いい歯の日
「受診のおしらせ」をもら
った人は、早めに歯医者さ
んへ。

9日 換気の日
2カ所を開けて、空気の
通り道を作りましょう。

19日 世界トイレの日
みんなが気持ちよく使うために、できる
ことは？

26日 いい風呂の日
ぬるめのお湯でリラックス。

しせい わる からだ えいきやう ＜姿勢が悪くなると体にもこんな影響が…＞



いちょう
胃腸のはたらきが悪くなります。



かた くび
肩や首がこって、疲れます。



しょうらいようつう
将来腰痛になるおそれがあります。



しりよく
視力が落ちてしまいます。

今すぐやろう！ ←・ぺた・ぴん！！

つくえ
机とおなかの間は
←・1こ

せなかは
ぴん

あし
足はゆかに
ぺた

いすとせなかの
間は、←・1こ

