

# ほりんだより11月

No.21  
H30. 11. 14.  
青郷小学校

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
姿勢を正しくしよう!



## 正しい姿勢

ときどき思い出して、  
◇ピンツとね

正しいすわり方の基本は、「こつばん」がピンと立っていることです。こつばんがしっかり立っていると、せぼねが自然なS字カーブをえがくことができるので、つかれにくくなります。(人間のせぼねを横から見るとアルファベットのSのようにカーブしています)

## こんなすわり方をしていませんか?

### せなかがまるい

重い頭が前に出してしまうので、かたこりやこしいたの原因になります。



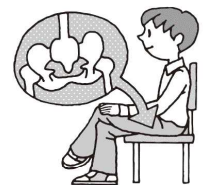
### そっくり返る

こしに大きなふたんがかかります。頭の重さが首からかたのきんに肉にのしかかるので、首やかたもいたくなります。



### 足を組む

こかんせつやこつばんがかたむきます。



### ひじをつく

上半身をひじで支えるので、かたがいたくなります。せぼねはまっすぐでも重心は前にかたむきます。



### ほおづえをつく

頭の重さをうでで支えるので、ひじをつくよりもせなかまるくなります。



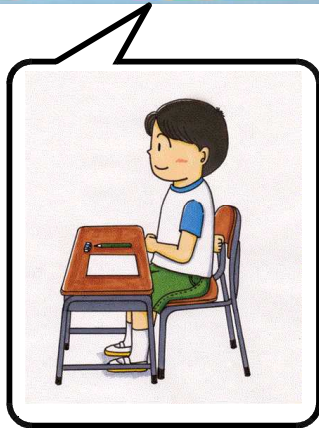
### 足がフラフラ

足が床につかないと、ふんばることができず、こつばんがグラグラします。



# よい姿勢の合いことば、しっかり覚えて、身につけよう！

3年生以上の人には3回目になりますが、みなさんのようすとみると、**まだまだ**の状態なので、また、この「よい姿勢の合いことば」をお知らせします。友だちと確認し合ったり、声に出してみたりしながら、よい姿勢をしっかり身につけていきましょう。



あしはぺたぺた、  
せなかはぴん、  
おなかとせなかにぐうひとつ、  
えんぴつ持って、そっと手を置く

## 歯みがき教室を行います！

今年も、2学期中に、各学級ごとに歯と歯肉の健康について学習する「歯みがき教室」を実施します。くわしいことは改めてお知らせします。  
(5年生は6月に全国小学生歯みがき大会に参加したので、今回は行いません。)

## こんなにあるよ、いい〇〇の日！

11月の11は「いい」と読むことができるので、11月には「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月8日の「いい歯の日」や11月22日の「いい夫婦の日」が有名ですが、その他の健康に関係するものを紹介します。



- 11月 3日 いいお産の日
- 11月 9日 いい空気の日(換気の日)
- 11月10日 いいトイレの日
- 11月12日 いい皮膚の日

