

姿勢を意識して生活していますか？良くない姿勢が身についてしまうと、戻すのは大変です。ほねやきん肉が成長している今の時期に「正しい姿勢」を身につけましょう。

ただ正しい姿勢のためのグー チョキ パー



つくえ からだ きよりの距離はグー1つ分にする。



つくえ机はチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。

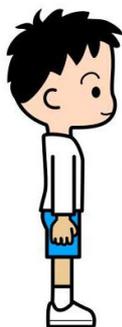


じ字を書くとき、め目とノートはパー2つ分はなし、せすじをのばす。

た立っているときは…

あたまを上げる

せすじをのばす



あごを引く

おなかをひっこめる

ただ正しい姿勢だと…

- あたま頭がよくはたら働くようになり、お話をよく聞けたり、よい考えがうかびやすくなります。
- おなかの中も元気に、おいしくごはんが食べられます。
- ほねやきん肉が強くなり、からだが丈夫になります。



ほけんぎょうじ 5月の保健行事



11日(木) 1年生 耳鼻科検診 13:30~

16日(火) 5年生 脊柱側弯症検査 8:50~

26日(金) 1・4年生 眼科検診 13:30~

31日(水) 尿検査2次 対象者のみ

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校でケガをした時の保険で、全員加入をお願いしています。詳細は、1年生は4月20日配付の「独立行政法人日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について」、2~6年生は4月20日にスクリレにて配信しましたのでご覧ください。

学校でケガをした場合は、なるべく医療費受給券は使わず、保険証を使用して受診していただくとともに、担任へ連絡をお願いいたします。