

令和7年1月31日 川崎市立中野島 小学校 保健室

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標・・・姿勢に気をつけよう

イスに座るときの姿勢は・・・!

グー!ピタ!ピン!

グー!

イスにすわったら つくえとおなかの間 は『グー!』1つ分あ けよう!



ピン!

あたま、かた、おしりを まっすぐ『ピン!』とし ましょう ひじをついたり よりかからないよ!



つま先もかかとを、ぶらぶらさせずに

つま先もかかとを、ぶらぶらさせずに 『ピタ!』っとゆかにくっつけよう

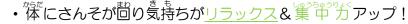
ワンポイント!

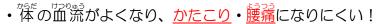
イスには<u>険</u>まで 深くすわろう♪



を説がいいといいこといっぽいり







・姿勢がいいと案やクロームブックを見るときにきょりがはなれて当がつかれにくくなるよ!









冬に空気と体が乾そうすると…?













いまからすぐにできること!!

お水をこまめに、1日6~8はい飲んで水分をほきゅうしましょう!

のどがかわく前に飲むのがポイントです♪