

ほけんだより NO.7



令和4年11月18日
練馬区立旭町小学校

児童のみなさんへ

あなたのせなか ぐにゃりしていませんか？

1・2ねんせいはおうちのひとと
いっしょによんでね



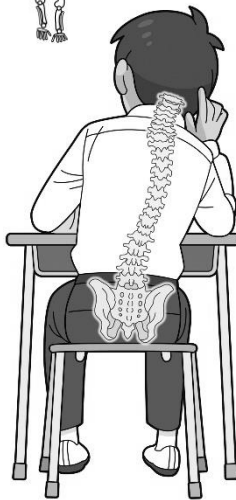
ほおづえ
ついて
かたむく



ただ 正しい姿勢は
ぐーぺたぴん!



せなか
まんまる



つくえと
おなかは
ぐー
ひとつ



せなかは
びん!

あしは
ゆかに
ぺたつ

背骨が不自然に曲がった座り方は体に負担がかかり、肩や腰のいたみ、集中力の低下などを起こすことがあります。大人になってからよい姿勢をしようと思っても、子どものころからの習慣を変えるのは、なかなか難しいです。今のうちから、「ぐーぺたぴん!」の姿勢を意識してすごしましょう。

秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、
衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう