

# しせいを正しくしよう

ひるま 昼間はあたたかいのですが  
あさやう 朝夕は空気が つめたく  
かん 感じられるようになってきました。

いま 今はまださむさになれて  
いないため、かぜや腹痛を  
おこしやすい時期です。

これからやってくる本格的  
な冬の準備は できていますか。  
生活習慣の基本である 食事  
運動、すいみんを見直して  
じょうぶな体をつくりましょう。



## 正しいしせい 4つのポイント!!

- ① せすじをのぼす。
- ② むねをはる。
- ③ おなかをひきめる。
- ④ 両足をしっかりつく。



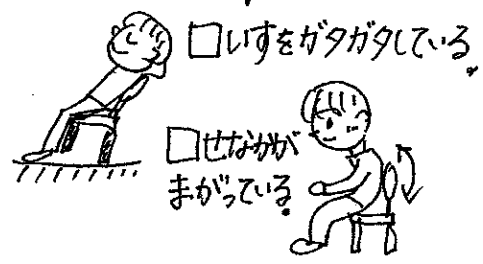
<すわっているとき>

- ① いすにふかくすわる。
- ② いすによりかからない。
- ③ ひざは直角にする。
- ④ 足を組まない。  
(両足をしっかりつく。)

正しいしせいをしてると……!

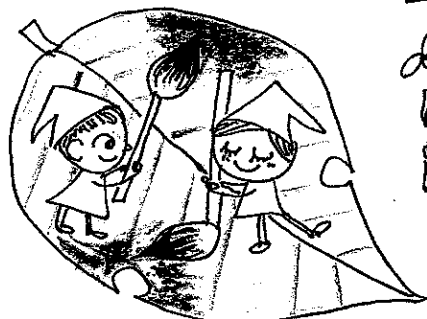
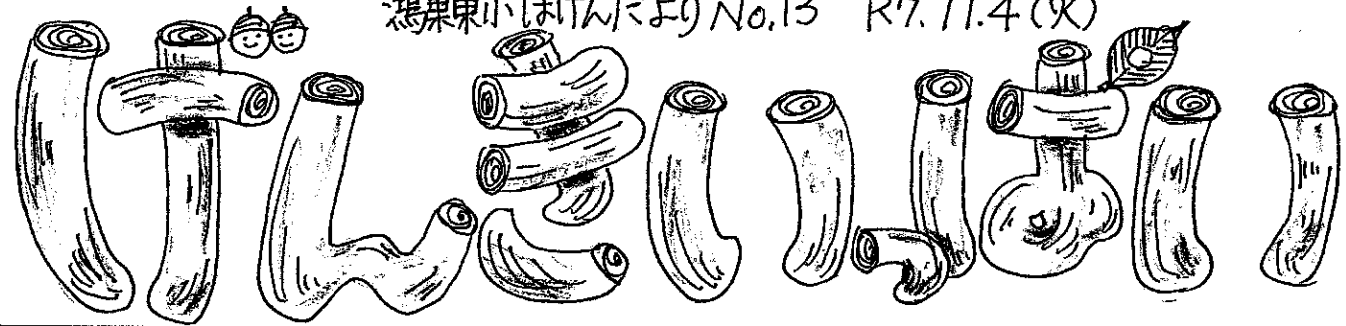
- ① 骨や筋肉が強くなる。
- ② 順調に発育する。
- ③ 集中力やおちつきがでてくる。  
→ 勉強がはかどる。

こんな人は  
いけないかな?



- いすをガタガタしている。
- せなかまがまがっている。
- いすにあぐらをかいている。
- ついで足を組んでしまう。

鴻巣小ほけんだより No.13 R7.11.4(火)



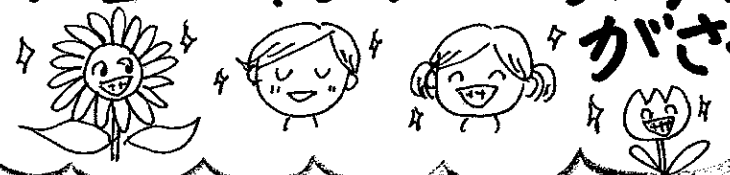
- つくえによりかかってしまう。
- 体がかたむいてしまう。

自分のしせいは  
どうなっているか。  
チェックしてみよう!



11月のよい歯の標語

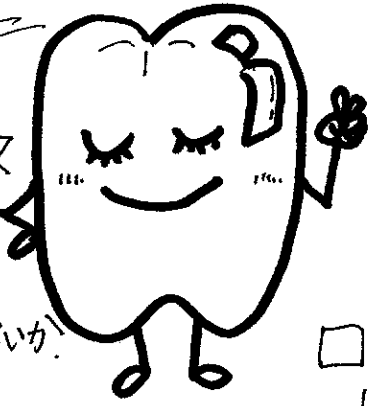
しろは えがお はな  
**白い歯はみんなの笑顔の花**  
**がさく!**



**11月8日はいい歯の日**

チェックしてみよう!!

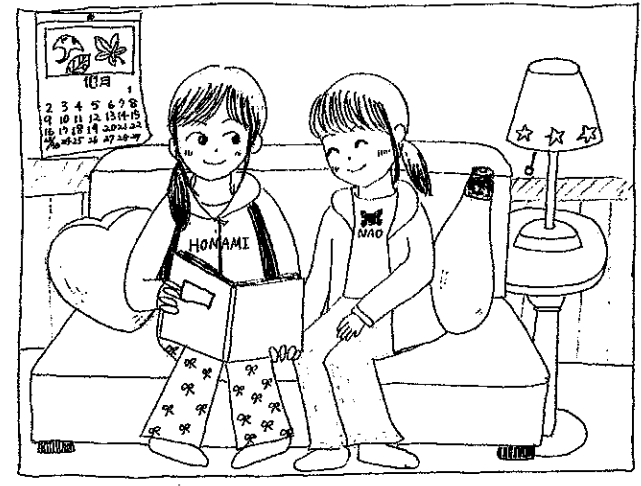
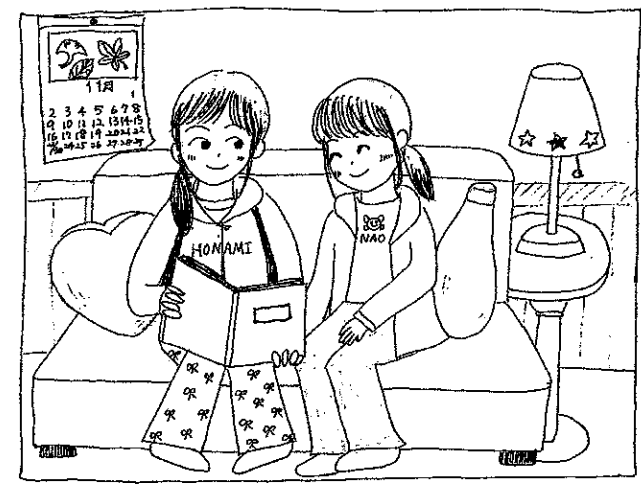
- 毎食後みがきしている。
- かガミを見てみがきのこしがなかいがチェックしている。
- ハブラシはひろがっていない
- おくは、はとはのあだはのうらがわまで気をつけてみがいている。
- むしばはたない まにはもうなおした。
- おうちのの人にしあげみがきをしてもらった。チェックしてもらっている。
- かたいものもよくかんで食べている。



よい歯のアルバム



4月の歯科健診で「よい歯」だった人へ「よい歯のアルバム」さしあげます!



おうちの方へ

学校では今週末の音楽会に向けて、学年ごとの練習をかんばんしています。毎年音楽会は学年ごとの特徴があらわれ、一生懸命歌や合奏をかんばんしている児童の姿を見ることができ、私もとても楽しんでいます。きっと家でもいっしょに練習している子どもたちがいるのではないのでしょうか。

空気も乾燥したせいか、本校もインフルエンザの報告がありました。ご家庭でも予防に力を入れていただけると助かります。体調を健康観察していただき、早目の対応をお願いします。

まらちがいさがし (11月のまらちがいさがしをさがせ!!)

今回のモデルは6年生。読書の秋に友だちといっしょに本を読んでいるところですよ。

この秋どんな本を読みますか? \*

