



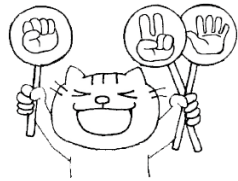
# ほけんだより 11月

たかさとしょうがっこう ほけんしつ  
高郷小学校 保健室

がつ ほけん もくひょう  
11月の保健目標

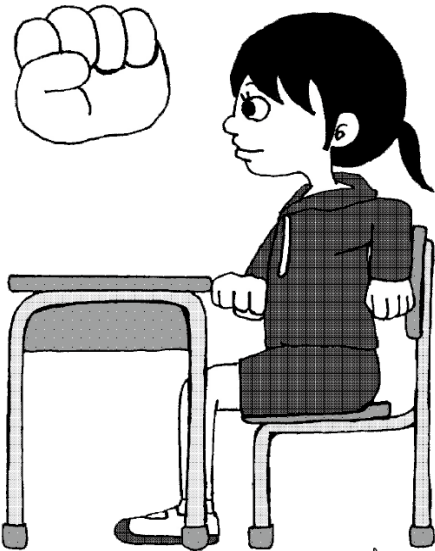
ただ しせい こころ  
正しい姿勢を心がけよう

読書の秋♪食欲の秋♪スポーツの秋♪  
つまり・・・好きなことの秋です！  
あなたの好きなことはなんですか？



## 「グーチョキパー」でいい姿勢!!

つくえ あいだ  
机といすの間



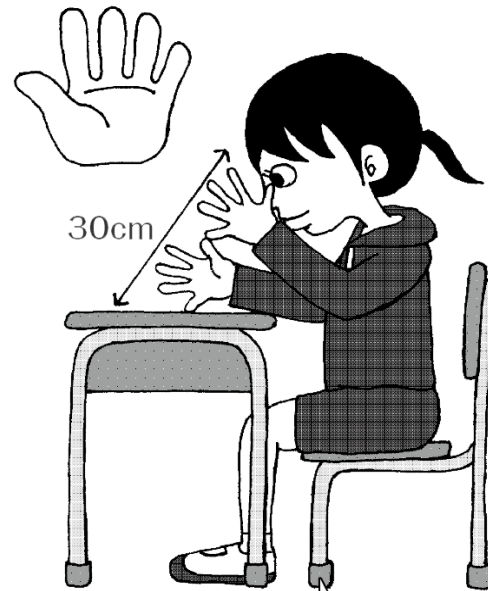
つくえ せなか  
机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

つくえ たか  
机といすの高さ



うで ちょっかく ま ゆび  
腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

つくえ め  
机と目のきより



つくえ ほん め  
机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。



## ☑ できたらチェック!

つくえ  
机といすの  
高さを含ませよう!

せなか  
背中がまるまっていますか?  
くびが曲がっていませんか?



つくえ うえ  
机の上には  
使うものだけを出そう!

ななめに  
見えていませんか?  
せぼね  
背骨がぐにやり  
しりよく  
視力もダウン



### てあら 手洗い いいね!

まいしゅうげつようび ほけんいんかい ねんせい せいけつ  
毎週月曜日に、保健委員会の5、6年生が「清潔なハンカチを持っていますか?」と、

みなさんのクラスでチェックしています。

あれ? ハンカチを持っている人が少ないよ! 大変だ!

これから、インフルエンザが流行する冬がやってきます。

自分や友達を守るために、清潔なハンカチを忘れずに持ってきましょう!

せいけつなハンカチ持ってきていた人

455人中 343人(10/28)

