

保健 ぜより 11月

NO. 9

東海村立中丸小学校

令和7年11月4日

あき 秋が深まり、だんだんと冬が近づいてきましたね。これから感染症が流行する時期になってきますので、毎日手洗い・うがいを徹底して行いましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう



自分でできる！セルフ姿勢チェック！！

☆まずは、いすにすわってみよう！

☆鏡を見ながら or だれかに見てもらってチェックしてみよう！

チェックポイント	できた！	もうすこし
せすじがまっすぐになっている	☐	☐
あごが上がりすぎていない	☐	☐
足のうらがゆかについている	☐	☐
ひざが90度くらいまがっている	☐	☐
いすにふかくすわっている	☐	☐
かたの力がぬけている	☐	☐
ひじがつくえにのっている	☐	☐
目とノートのあいだか30cmくらいはなれている	☐	☐

チェックできた数をかぞえてみよう！

○7～8こできた人：すごい！よい姿勢の達人！

○4～6こできた人：あと少しでパーフェクト！がんばろう！

○0～3こだった人：少しずつチャレンジしてみよう！



たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
よくなって……

- ・頭の回転が良くなる！
- ・やる気が出る！
- ・疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- ・体がじょうぶになる！
- ・力が強くなる！
- ・身長がのびる！



そのほかにも……

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- ・味がよくわかって食事おいしく感じる！
- ・少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

〈おうちの方へ〉

○マスクの貸し出しについて

給食時は全員マスクを着用しています。近頃、マスクを忘れるお子さんが多いように感じています。今後、マスクを忘れて学校から貸し出した際には、学校から、ミニおたよりを渡しますので、新しいものを返していただきますよう、よろしくお願いいたします。

