

すこやか



花田小学校

保健室

R7年11月7日

11月に入り、今年も残すところ2か月になりました。朝晩は冷えるので、ポケットに手を入れたりねこ背になったりして、歩く様子があります。

今月の保健目標は「姿勢をよくしよう」です。姿勢は、生活の仕方や体の使い方など様々な要因が関係します。右のQRコードの情報を参考に、姿勢について考えてみましょう。



全国ストップゼロコモ協議会

こんな姿勢を していませんか？



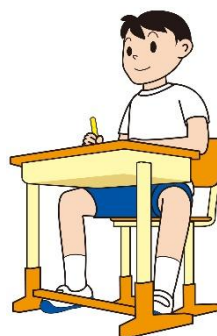
つくえ あたま
机に頭をつける



ふんぞりかえり
ふんぞり返り



たてひざ
たてひざ



あし
足ひらき



ねこ背で給食
ねこ背で給食



たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



のう けつ えき なか
脳の血液の流れが
良くなって……

- ・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！



ひとくち
かい
30回かもう

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がおいしく感じる！
- ・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

保護者のみなさまへ（お願い）

市内で、さまざまな感染症（はやり目・りんご病・溶連菌感染症・新型コロナウイルス・インフルエンザ）や頭じらみの報告を受けています。いずれも人から人へうつる可能性があります。登校前のお子さんの様子を見ていただき、必要であれば学校までご相談ください。