

のびのび

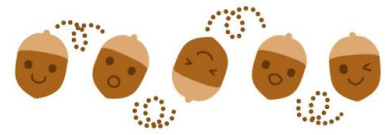


どくしょ あき
読書の秋

11月のほけんもくひょう
しせい ただ
姿勢を正しくしよう

○を
つけよう!

じぶん しせい みなお
★自分の姿勢を見直してみよう★



すわっているときのよい姿勢

あし うら
足の裏が
ぜんぶ
全部ゆがについ
ている



せすじ
背筋が
のびている

こしが 90度
に
なっ
て
い
る

たっているときのよい姿勢

むねをはっ
て
い
る



せすじ
背筋がのび
て
い
る

おしりをきゅ
つ
とひきしめ
て
い
る

「けんこう書道展」について

9月の「のびのび」で募集し

たところ(体や健康について、

すきな字や言葉を家で書いて

保健室へ)、2人、作品を持って

きてくれました。とてもいい

文字が書いてありますので、せ

ひ、見に来てください。募集に

期限はありません。みなさんの

作品をお待ち

しています。

よい しせい いっしょう たから
良い姿勢は一生の宝です。子どもときにみにつけましょう!