

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

〇を
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
全部ゆかについ
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

おしりをきゅっと
ひきしめている

「ひつじおみくじ」

1日1回、運だめし! ひつじ
おみくじをひいてみてくださ
い(保健室の入り口)。すいみん
のアドバイスも書いてありま
す。毎日、ぐっすりとおねて、健康
に過ごしてほしいと思います。



こ
ねる子は
そだ
育つ!

よい しせい まいにち いしき
良い姿勢は、毎日、意識すると、みにつきます!