

のびのび



せなか
背中ピン♪

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



じぶん しせい みなお

★自分の姿勢を見直してみよう★

よ しせい あいことば
良い姿勢の合言葉

「ゲー・パタ・ピン！」

あし うら がパタと ぜんぶ
足の裏がパタと全部
ゆかについている



せまたし
背筋がピン!とのび
ている

つえとおなかの かんが
棍とおなかの間が
ゲー1つ分あいている

よ 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!

「自分でできるけがのてあて」

ほけんしつ かる
保健室に、軽いけがをしたときのてあての方法が掲示してあります。

「てあてばこ」にてあての道具が入っています。それを使って、てあての

れんしゅう
練習をしてみましょう!

