

# 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!

