



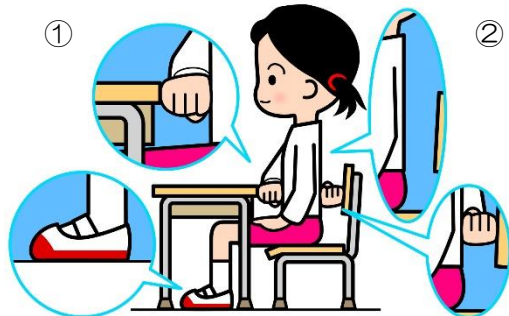
おうちの人と一緒に
 読んでください
 令和5年1月11日
 南長崎小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。今年の干支は「うさぎ」です。今までのうさぎ年は、時代の終わりや始まりを告げるできごとがたくさん起こっており「飛やく」や「向上」の年と言われているそうです。早くコロナ禍が終わって、あらたな始まりを迎えられる1年になるといいですね。



1月の保健目標は「しせいを正しくしよう」です。みなさんは日ごろ「正しいしせい」を意識していますか。校内を回っている時、ひじをついたり、足を組んでいたり、背中がぐにやりとゆがんでいる人をよく見かけます。しせいは長い時間をかけて身につくもので、大人になってから直すのはとてもむずかしいです。骨やきん肉の成長途中の今だからこそ、もう一度自分自身のしせいを見直してみましょう。

○ よいしせい



③ よいしせいのポイント

- ①おなかと机の間は「グー」1つ分あける。
- ②背すじを「ピンツ」とのばす。
- ③足のうらは床に「ピタツ」とつける。
- ④背中といすの間は「グー」1つ分あける。

✗ こんなしせいになっていませんか？



- ★ひじをつく
- ★足をブラブラ
- ★足をくむ



- ★ふんぞり返る
- ★いすこぎ

1月の予定 12日に5・6年、13日に3・4年、16日に1・2年の身体測定を行います。体操服を忘れないようにお願いします。結果は2学期と同様に「発育のようす」でお知らせします。