

10がつ



ほけんだより



2024.10
島田小
保健室

こんげつ 今月のひとこと

「秋の日はつるべ落とし」と聞いたことがありますか。秋の日暮れの早いことを井戸の水をすくうつるべが落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、あっという間に暗くなります。放課後、遊びに出るときは帰りの時間に気をつけましょう。



11月1日は
いい
姿勢の日

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



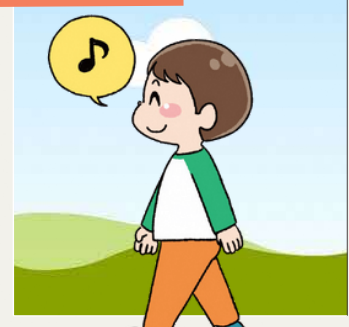
姿勢がいいとこんないいことがあるよ



代謝が上がる



集中力が上がる



気分が良くなる

悪い姿勢になるくせ



足を組む



ひじをつく



同じうででかばんをもつ



ねころんで本を読む



スマホやタブレットを見る時間が長い

お願い・お知らせ

冬の服装についておたよりを配信しています。ご家庭でお子さんと確認してください。