



平成22年11月15日
 広島市立庚午小学校
 校長：山崎 幸徳
 発行：ほけんしつ

11月の保健目標

しせいを正しくしよう。

日によって、暖かかったり、寒かったり...

気温の差が大きすぎて、体の調子をくずさないようにするの
 に、苦労します。

セーターやベストなどを上手
 に使って、気温差に合わせて服を調節しましょう。



春の結果と比べて、急に悪くな
 ったり、メガネの度が合っていないと
 感じたら、早めに病院でみてもらうといいね。

しせいが悪いと...

- 肩や腰がいたくなる。
- 内臓(おなかの中み)の働きが悪くなる。
- 目が疲れる。
- 歯ならびが悪くなる。
- 暗い気持ちになる。

悪い事だらけだ!!

学習するときのいいしせい



体を支えているのは骨。
 骨を支えたり、動かしたりする

のは筋肉。
 正しいしせいを保つため
 には、骨と筋肉の両方を、
 強くすることが大切です。

つまり、よく食べて(栄養)

よくねて(休養)

よく遊ぶ(運動)

そして、がまんする力も
 つけることです。

このしせいは、○それとも ×?



不良姿勢だ!



ウーサグサグ...

