

かぜ つめ 風が冷たくなりましたね。11月7日は立冬です。11月は、あきからふゆに季節
へんか 変化していきます。

さむ せなか まる 寒いからと背中が丸くなっていませんか? せぼね 背骨をまっすぐにして、元気に外で
あそ 遊びましょう。



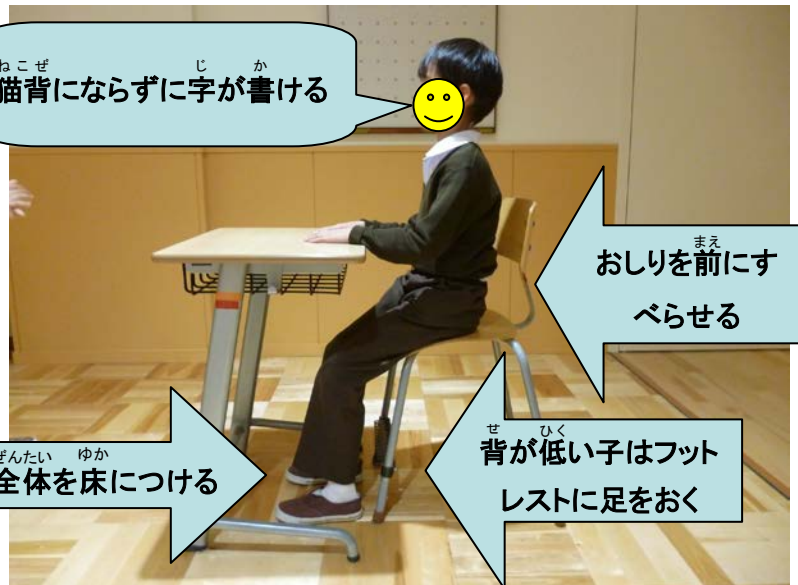
正しく椅子に座れていますか?

しせい わる め 姿勢が悪いと目も
わる 悪くなるんだよ

みな がっこう つか 皆さんが学校で使っている椅子は、きちんと利用すれば、ただ正しい姿勢がとれるような工夫があります。座る部分
が少し前に傾いているので、あしをしっかりと床に着けて座ると、うまに乗ったような姿勢になり自然に背筋が伸
びるのです。字を書いたり、つくえで作業したりするときには、足を床に着けるか、フットレストにのせます。そして、
かんが 考えるとき、先生のお話を聞くときには、椅子に深く腰掛けます。ねこぜで座っているとズルズル前にすべ
い、勉強がやりづらくなります。

考える姿勢

書いたり読んだりする姿勢



この椅子は、きちんと座れば姿勢が伸びるのですが、そうでなければ、たいへんすわ 大変座りづらい椅子になります。もし、体
を横に向けて座れば、あしを床にしっかりと着きません。そうすると、おしりがズルズル前にすべってしまい、よけい
に姿勢が悪くなります。授業中の姿勢を点検してみましよう。

いつまでも、じょうぶで元気な
“いい歯”でいよう!

じゅういちがつ ようか
11月8日は「いい歯の日」

まだまだハンカチ忘れの子
ども達があります。毎日、家を出る前に、ハンカチがポケットに入っているか確認しましょう。

