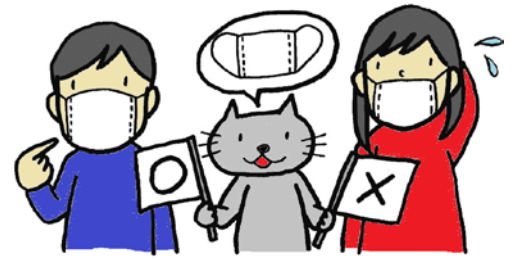


がつ にち りつとう
11月7日は立冬ですね。これからどんどん寒くなり、冬に向かっていきます。
かぜやインフルエンザに負けないように、しっかりご飯を食べて、運動して、
すいみん
睡眠をとりましょう。



姿勢を見直そう!

きょうしつ
教室で見かけるこんな姿勢・・・あなたの座り方は?

こんな姿勢だと猫背になり、背骨がゆがみます。
ねこせ
せぼね
目が近いので疲れやすく、視力が悪くなります。

身体が斜めになり、授業に集中できませんね。
からだ なな
じゅぎょう しゅうちゅう
足が通路にでているため危ないですよ。

こんな姿勢だと前に滑って、勉強がやりづらいですね。
しせい まえ すべ
べんきょう

椅子の上で正座をする
と座る部分が斜めになっているので不安定で集中できませんね。
いす うえ せいざ
ふあんてい
しゅうちゅう

みなさんが使っている椅子は、座る部分が少し前に傾いているので、足をしっかり床に着けて座ると、馬に乗ったような姿勢になり自然に背筋が伸びるような作りになっています。下の写真をよく見て、学校の椅子に上手に座れるようになりましょう。

目指そうこんな姿勢

考える姿勢



書いたり読んだりする姿勢



字を書いたり、机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。

考えるとき、先生のお話を聞くとときには、椅子に深く腰掛けます。