



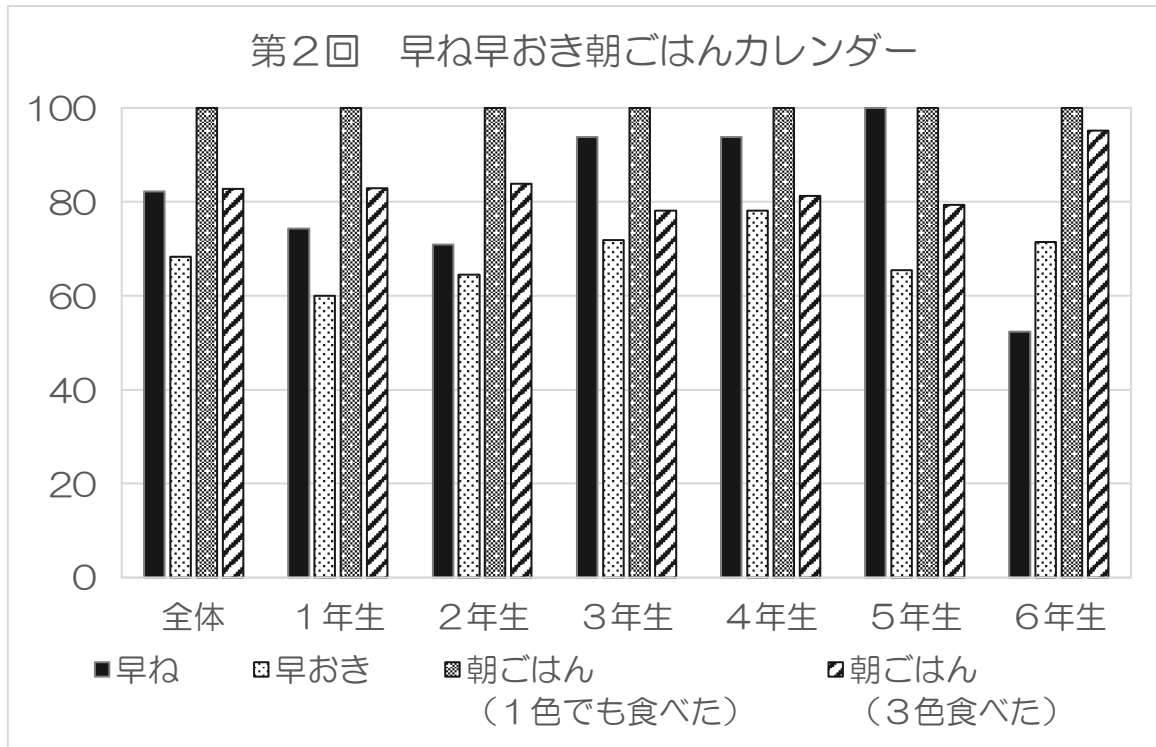
# ほけんだより

ほけんもくひょう  
 11月の保健目標  
 そと げんき うんどう は たいせつ  
 外で元気に運動しよう/歯を大切にしよう

令和3年11月1日  
 海田町立海田西小学校 保健室

## 第2回 早ね・早起き・朝ごはんカレンダーの結果

早ね・早起き・朝ごはんカレンダーの結果、1週間のうち5日以上できた人の数を集計しました。全体では、早ね82.2%、早起き68.3%、朝ごはん（1色でも食べた）100%、朝ごはん（3色食べた）82.8%でした。



## カレンダーのふり返し



○朝ごはんを食べ物表を見ながら、自分でメニューを決めた。考えるのが、難しかった。  
 (1年 中尾 葵さん)

○日曜日は全部の色の朝ごはんを作ってみました。美味しくて、色もそろっているから、よかったです。  
 (1年 御堂河内唯さん)

○宿題や明日の準備などを、帰ってきてからできるだけ早くするよう工夫しようと思いました。  
 (6年 大上 柚杏さん)

※「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」のふり返しを一部抜粋しています。

# しせい こころ よい姿勢を心がけよう

姿勢が悪いと見た目の印象が悪だけでなく、視力の低下や勉強がはかどらないなど、さまざまな影響が出てきます。また、集中力が低下して運動で活やくできない、歯並びが悪くなることにも関係することが分かってきています。正しい姿勢になれるよう意識しましょう。



こんな人は  
いませんか？

よく見かけるよ！



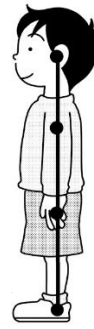
## しせい よい姿勢はこれだ！

< すわった時の姿勢 >



- ①あごをひく
- ②背筋を伸ばす
- ③いすの奥まで深く腰かける
- ④ひざは90度
- ⑤足のうらがしっかり床につく

< 立った時の姿勢 >



★耳から足までが  
真っ直ぐになる

## かつ ほけん 11月の保健カレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1 ひなんくんれん 避難訓練	2 ひなんくんれん 避難訓練 (予備)	3 ぶんかひ 文化の日	4 しかけんしん 歯科検診 (全員)	5
8 しりよくけんさ 視力検査 1校時 5年	9 しりよくけんさ 視力検査 1校時 4年 2校時 6年	10 しりよくけんさ 視力検査 1校時 3年	11 しせいけんしん 姿勢検診 (4~6年, 1~3年該当者)	12 しりよくけんさ 視力検査 1校時 なかよし 3校時 1年
15 しりよくけんさ 視力検査 1校時 2年	16	17	18	19