



こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
しせい ただ  
姿勢を正しくしよう

しんねんど はじ やく かげつ た あたら しいクラスにもすこ ずつ慣れてきましたか？  
4月を頑張ったぶん、5月は緊張が解けてきて、体と心が疲れやすくなってきます。  
あたら かんきょう な がんば からだ ころろ あいじょう こ  
新しい環境に慣れるために頑張った体と心を、愛情を込めてメンテナンスしましょう。



こ～んな  
姿勢  
して  
いませんか？



しせいめいじん じゅぎょうまえ しせい  
**姿勢名人になろう！ 授業前に姿勢チェック** ✓



- 肩の力を抜く
- 肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- 真っすぐ前を見る
- イスに深く座る
- おへそのあたりに、軽く力を入れる
- 足の裏を床に、ぴったりつける



これもできたら、100点満点！

しせい  
**姿勢のジャンケン グー・チョキ・パー**

●机と体の間  
**グー1つ分**  
あける



●ひじの位置  
机をチョキで  
挟んだら、  
ひじが直角に  
なる高さ



●目とノートや  
タブレットの間  
**パー2つ分**はなす



よ しせい よ  
**良い姿勢は、良いこといっぱい！**

- ★骨や筋肉が強くなる
- ★内蔵（胃や腸）が元気になる
- ★頭痛や肩こりが軽くなる
- ★集中できる
- ★体の働きがよくなる
- ★疲れにくくなる