

# 11月 ほげんだより

白鳥小学校第8号  
令和3年11月1日

朝晩は肌寒いくらいになってきました。まだ体が寒さに慣れていないので、  
気温以上に寒く感じます。あつという間に来る冬に向けて体調管理をしっかり  
行いましょう

## あなたは大丈夫？ こんな姿勢で過ごしていませんか？

みなさんは日頃どのような姿勢で過ごしていますか？悪い姿勢を  
続けていると体にさまざまな影響が出てきます。日頃どのような姿勢で  
過ごしているか振り返ってみましょう。

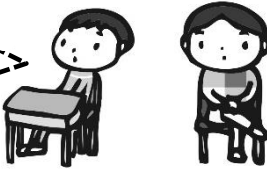
**<ねこ背>**  
呼吸が浅くなります。また、  
頭が前に突き出ることによって肩こり  
の原因にもなります。



**<ほおづえ>**  
重心がかたより、体のバラ  
ンスが悪くなる原因になりま  
す。

**<足を組む>**  
骨盤(腰の骨)が片側にかた  
むいて、背中も曲がり、首や肩が  
こりやすくなる原因になりま  
す。

**<あさく座る>**  
腰痛や背痛の原因にな  
ります。



背筋をピンッと伸ばして正しい姿勢で生活できるようにしましょうね！

# 7つのまちがいをさがそう！



11月10日は「トイレの日」です。あなたみんなが  
使うトイレをキレイに使うことができるかな？



和式トイレや男子用トイレは  
一歩前に出て使う



汚してしまったら、トイレト  
ペーパーでふき取る



洋式トイレはふたをして流す

きれいに使おう！みんなのトイレ



<間違い探しの答え>

左側の男の子の表情 / 左のハンドソープの位置 / ポスターの文字の太さ / 奥の窓の大きさ /  
右奥の男の子の洋服の星の大きさ / スリッパをそろえる男の子の髪型 / スリッパの数