



# たいよう

「心も体も歯も元気」  
常盤小学校ほけんだより  
令和6年11月29日発行

## 12月号

短い秋が終わり、今年もいよいよあと1か月となりました。もうすぐ冬休みですね。冬休み中は、クリスマスやお正月など楽しい行事があります。元気に楽しめるように、冬休み中もできるだけ規則正しい生活ができるとういことです。

最近ではインフルエンザも流行してきました。こまめな手洗い・うがいも忘れずに！！



## 12月の保健目標

### しせい ただ 姿勢を正しくしよう

みなさん、よい姿勢とはどのような姿勢だと思いますか？座って勉強をするときは「ぐー・ぺた・ぴん」を意識するとよいですね。立っている時はどうでしょうか？下にある絵のように壁を使って、お家の人やお友だちと確認してみてください。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入るすき間ができるくらいがよい姿勢の目安。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢がわるくなっているサイン。よい姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



