



令和2年11月16日 白山市立北陽小学校 保健室

校庭の木々がきれいに色づき、季節が秋から冬へと進んでいるようです。寒くなってくると、かぜなどの感染症が心配されますが、手洗い、うがい、保温、規則正しい生活をして、予防につとめましょう。



これでOK！マスクのつけ方



はな
鼻がかくれていますか？

すき間まがありませんか？

あごがかくれていますか？

マスクをつけるとき・はずすときは
ひもを持って
(ひっぱりすぎないように！)

「よび」のマスクもっていますか？

よごれたり、なくしても安心



つか
使ったものは、
捨てる、洗う

11月の保健目標



正しい姿勢を正しくしよう



正しい姿勢のポイント

あごをひく

ひざの角度が90度になるように

足のうらがしっかりと床につく

「筋力」もポイント！

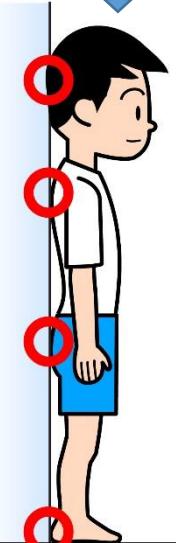
ピンと背筋が伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。遊びや運動、お手伝いなどで体を動かして筋力をつけて、いい姿勢を保てるようになりますよ！授業中に意識してよい姿勢をずっと続けるのも、腹筋や背筋を使うのでトレーニングになりますよ！



せすじの背筋を伸ばす

いすの奥まで深く腰かける

すわったときの姿勢をよくすると、立っているときの姿勢もよくなります！



ポケットに手を入れて歩いていると…！

き 気をつけよう

肩こり、首こりになるよ

よい姿勢
立った時に頭・背中・おしり・かかとの4つが、かべにつきます

パソコンやスマートフォンをしそぎると、ストレートネックに