

# ほいやんだより 11月

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



鼻がかくれていますか?

すき間がありませんか?



あごがかくれていますか?

マスクをつけるとき・外すときは  
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



使ったものは、  
捨てる、洗う



# 姿勢を正しくしよう

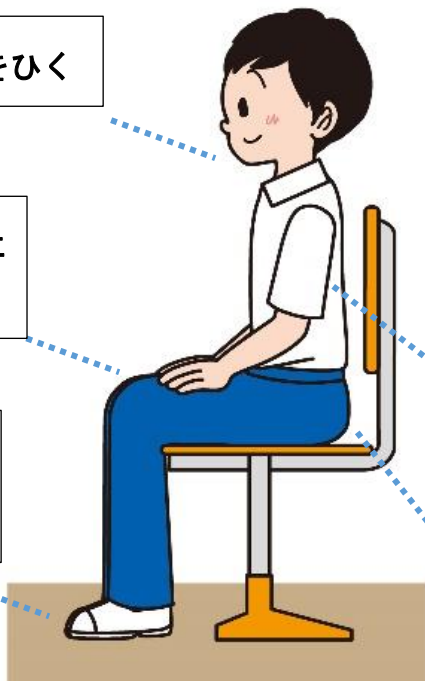


## 正しい姿勢のポイント

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  
ゆか床につく



### 「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しましょう。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！

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！

き  
気をつけよう

ポケットに手を入れて  
ある歩いていると…！

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

パソコンやスマホをしすぎると、ストレートネックに

