

ほけんだより11月

令和7年11月4日
わかやましょうがっこうほけんしつはっこう
若山小学校保健室発行
文責：毛利

1 よい姿勢のスペシャリストたち

10月は「けんこうチャレンジ」の一つ、「姿勢」の強化月間でした。見回りをした3人の先生全員から〇をもらえた人は、「けんこうチャレンジ」の表紙にキラキラシールを貼りました。

今年度は特に厳しいチェックでしたが、シールをもらえたスペシャリストに「よい姿勢」のコツを教えてくださいました！ぜひ参考にしてくださいね！

よい姿勢のために
何をしているの!?



1年 寺家谷紗和 さん

いつも足をゆかにつけています！



6年 石尾直己 さん

足ペタンを忘れることが多かったのですが、ちゃんと足をゆかにつけることをいしきしています！



5年 三澤遥夏 さん

前まで姿勢がよくなかったので、つくえとお腹の間にすき間を入れることをいしきしています！



6年 時兼菜緒 さん

毎日、先生にみられていると思って、お腹に力を入れて、ねこぜにならないようにしています！

● 11月のほけん目標 ●

ただ正しいしせいを心がけよう！

11月のほけん行事

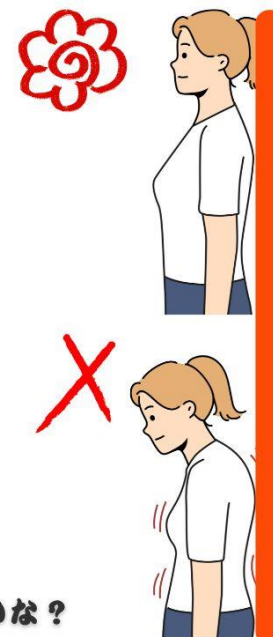
- * 体重測定 10日(月)～14日(金)
- * せいけつチェック 4日(火)、17日(月)
- * いい姿勢の日 14日(金)
- * いい歯の日 18日(火)



「かべピタ壺ち」で 背すじピンッ！

1. かべに せなか・おしり・かかと をつけて立つ
2. あたまも かべにつけよう (むりをせずに)
3. そのまま 10秒キープ！

まっすぐ前に歩いてみて！
いい姿勢で歩けるかな？



今月は... 『生活ふり返りカード』の取り組み月間です！

期間：11月26日(水)～12月2日(火)

今回は毎日学校で取組状況をチェックします！家庭で記入の上、学校へ持たせてください。最終日には保護者コメント欄へのご記入お願い致します！