



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 11月のほけん目標 正しいしせいを心がけよう！

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」のコツを教えてもらいました！ぜひ参考にしてくださいね！



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

足ペッタンを忘れることが多かったので、ちゃんと足をゆかにつけることをいきしていきます！



5年 三澤遙夏さん

今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きしていきます！



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 こころ 正しいしせいを心がけよう！

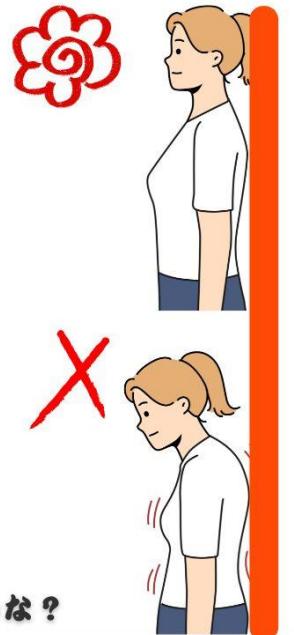
11月のほけん行事

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



「かべピタ立ち」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！



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をお願い致します♪