

ほけんたより 11月

八王子市立中野北小学校 平成 21 年 11 月 16 日
 中野北小学校では、先週はじめて 6 年 1 組が学級へいさになり、明日からは、3 年 1 組と 4 年 1 組が学級へいさになります。11 月は「霜月」といい、動物は、きびしい冬をのりきるための準備を始めるところです。私達もけんこうでいるためのいろいろな準備をはじめなくてははいけません。すいみんやえいよう、うがい、てあらいなど、冬にむけて今一度、生活をみなおしてみましよう。

よいしせいで生活しましょう。

すわっているときのよいしせい

「グー」と「パー」でよいしせい

めとノートのきより
 「パー」2つ分



つくえの手はかたはばくらい

おなかとつくえ、
 せなかとイスの間は
 「グー」1つ分

あし 足はゆかにつけ、かたはば

立っているときのよいしせい

しせいがよくなるヒケツ

「おしりのあなをぎゅ
 っとしめて、かたを下
 におとすようなきもち
 で背中をピンとのば
 す」ようにすると、し
 ぜんによいしせいにな
 れます

