

# ほけんだより 10月

三国西小学校  
ほけんだより  
R3. 10. 1

運動会では、西っ子のがんばる姿を見ることができて、とてもうれしく思います。10月もいろいろな行事があります。新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行いながら、元気に学校生活を送りましょう。



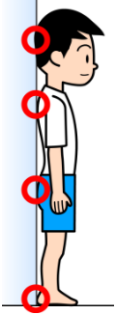
## 10月の保健目標

### よい姿勢を身につけよう

9月の身体計測後に、よい姿勢について話をしました。もう一度話の内容を思い出しましょう。

#### 《立った時のよい姿勢》

- ① 頭・背中・おしり・かかとが壁につく
- ② 腰と壁の間に広げた手が一つ入る



#### 《椅子に座った時の姿勢》

- ① 机と体・椅子と体の間に「グー」が入る
- ② 足の裏全体が床に「ピタ」っとなっている
- ③ 背中を「ピン」と伸ばす



※字を書く時は少し前かがみになり、背中を丸めない  
(目から机までの距離が手のひら2つ分)



おうちの方へ

家庭で学習する時、よい姿勢になっているか時々見てあげてください。

また、机と椅子の高さも姿勢に関係してきます。足の裏全体が床につくのがちょうどよい椅子の高さです。椅子に腰掛けて、手首をまっすぐ伸ばした状態で手のひらを机の上に置いた時、肘が直角になるのがちょうどよい机の高さです。

## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

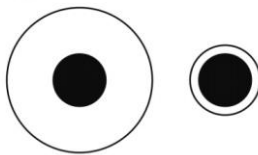
見るときの  
注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら目を休ませて、休けいを取りましょう。

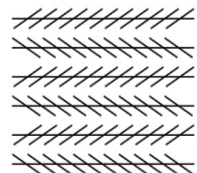
A タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



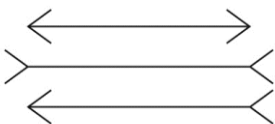
B まん中の●は  
同じ大きさ？



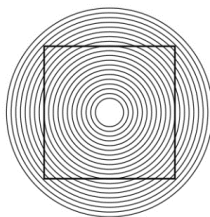
C 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



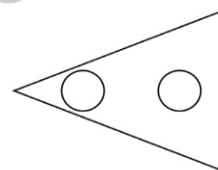
D 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？