

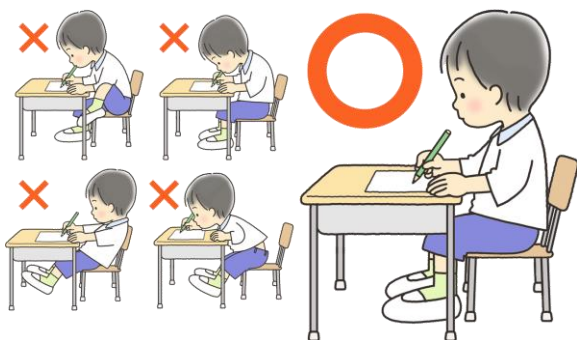
いわにし元気通信

11がっ
岩西小学校
保健室

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

今月の掲示
体のゆがみを
チェックしてみよう!

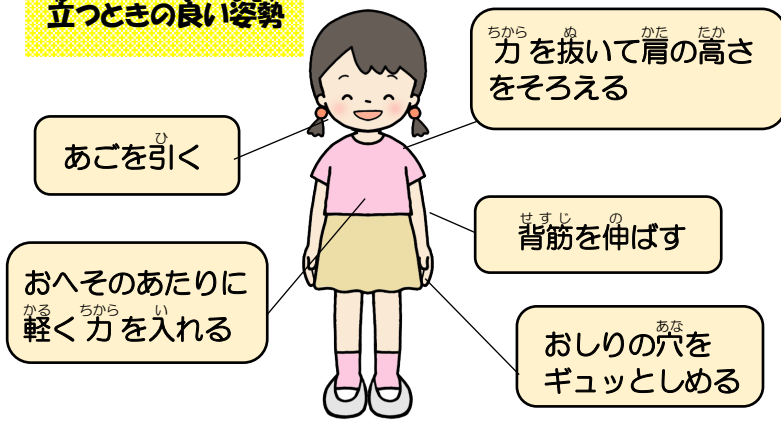


まえみき
曲がってる...?



悪い姿勢を続けると、骨や筋肉がその姿勢に合わせた形にゆがんでいってしまう傾向があります。教室をのぞいてみると、前かがみで背中を丸めて字を書いている子が多くいます。勉強のとき、食事のとき、背中をピンと伸ばしてみましょう。気分がシャキッとしますよ!

立つときの良い姿勢

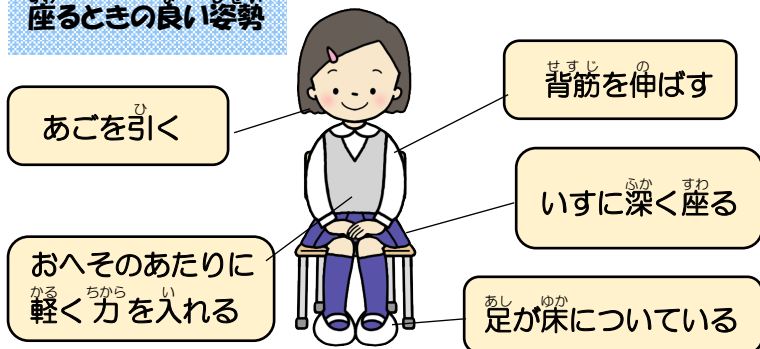


ふだんの姿勢を
チェック!

あなたは
いくつあてはまるかな?

- いつも同じ手でかばんをもつ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見る
- 寝ころんで本をよむ
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 背中が丸まっている
- 腰がそっている
- ⇒ 一つでも当てはまっていたら
体に負担がかかっているかも
しれません!

座るときの良い姿勢



11月5日の全校朝会でクリニック委員会がベジチェックの取り組みについて発表しました。

岩西っ子がもっと野菜を食べて元気に過ごしてもらうため学校保健委員会で太田先生に教えてもらった「もっと野菜を食べるコツ」を全校のみなさんに紹介しました。



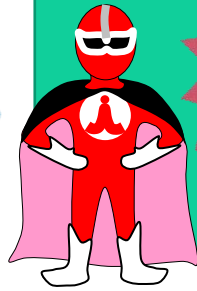
ベジチェック結果

第1回 第2回
5.28 → 5.43



0.15ポイントアップしました!

学校保健委員会の
ミッション
達成ならず!



1ポイントの壁は高かった!でも、みんながんばった!



ちなみに...

先生たちの平均は5.60でした!先生たちも、もっと野菜を食べないといけませんね!



※大人の目標は7ポイント以上

おしらせ

ニューライフフジ西口店さんにご協力いただき、店内の野菜コーナーの近くにベジチェックを設置していただきました。

期間は11月5日(火)~11月24日(日)です。

ベジチェックで野菜摂取量を測定し、食生活を振り返ってみましょう!

同時に、夏休みに行った「ベジタブルチャレンジ」をデジタル着板で表示します。いろいろな野菜を紹介していますので、ぜひ見に行って、みんなのおすすめの野菜をさがしてみてください。



みんなの
おすすめ野菜と
食べ方を紹介!

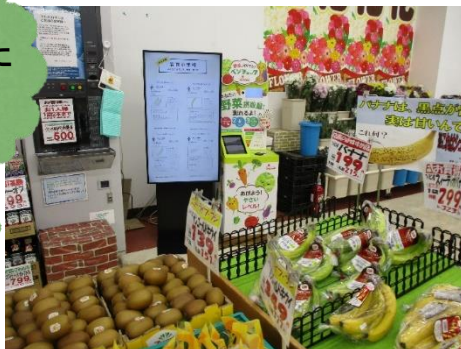


みんなのイラストが
とてもかわいいです!



ベジチェックも
ぜひやってみて
ください!

野菜コーナーに
あります!



たくさんの子が参加してくれたので、1回の表示が5~6秒と短いですが、繰り返し流れます。

★1年生から6年生の順番に表示しています。