



令和5年11月1日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.14

## 11月の保健目標「良い姿勢で勉強しよう」

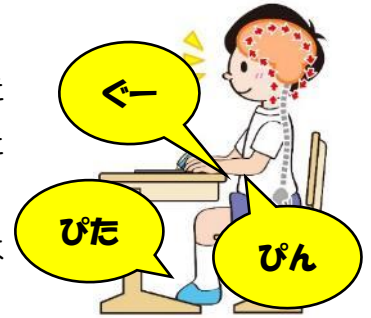
朝や夜の気温がぐっと下がる季節になってきました。上着を持ってくるなどして、体温調節ができるようにしましょう。また、汗をかいたあとは体が冷えやすくなります。体育の授業や放課のあとは、汗ふきタオルでしっかり汗をふくようにしましょう。

### よい姿勢で集中力アップ!

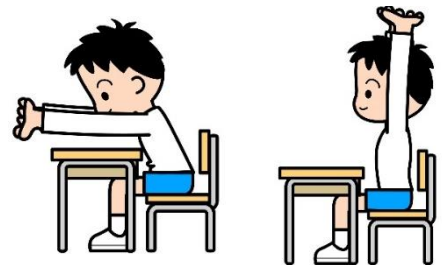
授業中、「ぐー・ぴた・ぴん」のよい姿勢を意識できていますか？

よい姿勢でいると、やる気が出てきて集中力が高まります。そのため、記憶力が上がって勉強がはかどります。また、字がきれいに書けたり、目や体がかたれにくくなったりもします。

11月は勉強がんばり週間があります。まずは短い時間からでもよいので、「ぐー・ぴた・ぴん」を意識してがんばりましょう。



よい姿勢を続けるためにも、授業が始まる前や終わった後に簡単なストレッチをしましょう。首のつかれが取れ、背中がぴんと伸びて、カッコいい姿勢になれるよ!!



### やってみよう! 流れ星ゲーム★

友達や先生、家族と2人以上でやってみてね。

- ① えんぴつを用意します。
- ② 右の四角の中に今から説明する絵を描いてみましょう。終わるまで自分の絵は友達に見せないようにしましょう。それでは始めます。
- ③ 「家の横に池があります。近くにりんごの木が生えています。きれいな花もさいています。月が出ていて、流れ星が流れています。」
- ④ 描くのは終わりです。友達の話と見比べてみましょう。裏面へ続く。



