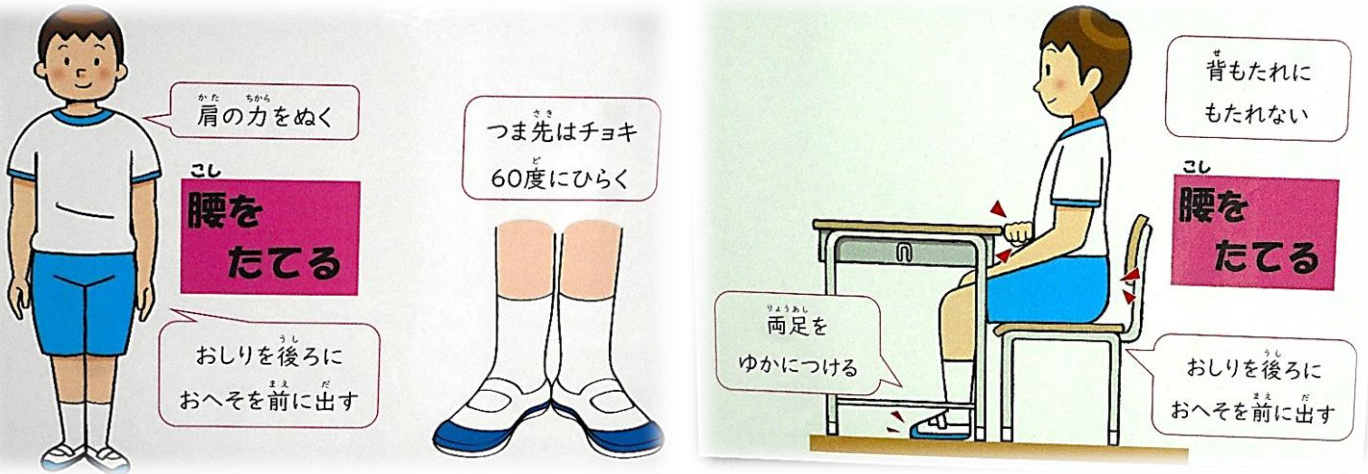


11月保健室掲示

11月の保健目標 **正しい姿勢をしよう**



正しい姿勢とは



やってみよう！ しせいチェック

① **赤い四角の中に立ちます。**



② **目を閉じてその場で足ぶみ。**

ポイント

50回

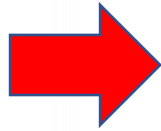
しっかり腕をふって
足をあげよう！



③ **50回、足ぶみしたら
目をあけましょう。**

④ **自分が四角のどこにいるか、
みてみましょう。**

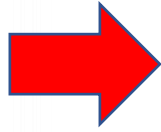
なか
の中だった人



あなたのせい OK!
せいじょう
正常です

普段からよい姿勢で過ごしているようですね。
すばらしいです。
これからも、正しい姿勢を意識しましょう。

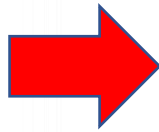
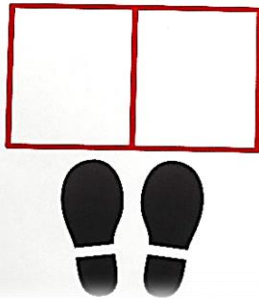
まえ
の前だった人



あなたのからだは
まえ
前まがり

体が、前のめりになっている可能性があります。
日頃から、正しい姿勢を意識しましょう。

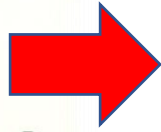
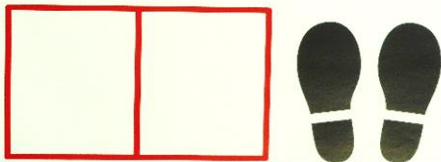
うし
の後ろだった人



あなたのからだは
うし
後ろまがり

体が後ろのめりになって、おしりが下がっている
可能性があります。
日頃から、正しい姿勢を意識しましょう。

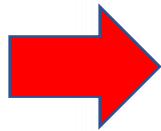
みぎ
の右だった人



あなたのからだは
みぎ
右まがり

右足に体重がかかってしまい、
体の右側がゆがんでいます。
日頃から、正しい姿勢を意識しましょう。

ひだり
の左だった人



あなたのからだは
ひだり
左まがり

左足に体重がかかってしまい、
体の左側がゆがんでいます。
日頃から、正しい姿勢を意識しましょう。

ぐにゃ〜に だら〜りに

さようなら

