

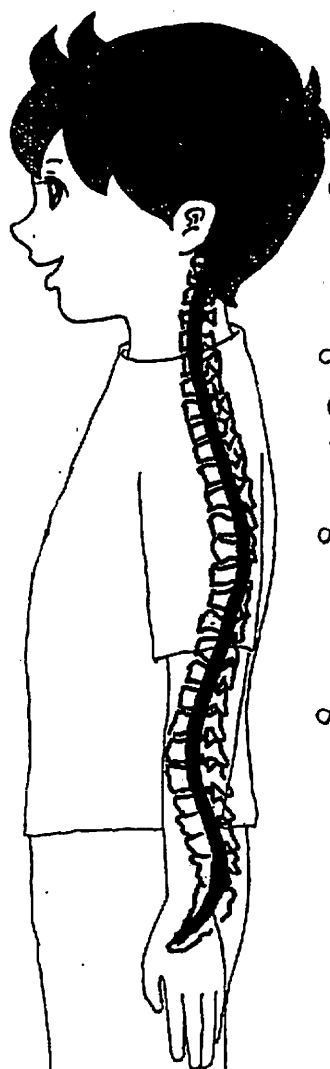
H24.11.20 白岩小・保健室

自然からの美しいプレゼントだった紅葉も終わり、北からの冷たい風がやってくる季節になりました。

この季節の変化に体がついていけるように、日々、緑黄色野菜やくだもの、なども意識してとりながら、早ね、早起きのきまりある生活をして、抵抗力をおとさないようにしていきましょう。

白岩小のこどもたちは、ほんとうにげんきでお休みする人も少ないのですが、月曜日に調子をくずしてお休みする人がいます。土曜日、日曜日は、ゆっくり休養をとれているでしょうか。規則正しい生活をして、つかれを残さないようにしていけるといいですね。

## よいしせいでせいかつしよう！



○せぼねは、重い頭を支えています。

○せぼねは、体の中  
のいぞう(心ぞう、肺など)  
を守っています。

○せぼねからは、いろいろなところに、神経がでています。

○せぼねは、小さい骨が32~34こぐらいつながってできているので、前後、右、左と自由にまがります。

よいしせいは、健康なところと体のためにととても大切です。

せぼねをしっかり支えるために、せなかやおなかの筋肉を強くしておかなければなりません。

外遊びをたくさんしたり、おうちの手伝いなどを毎日しましょう。

書くときのよいしせい。

