

ちゅうかくせい  
中学生

しょく へんきょう  
食について勉強しました!

ほけんだより 2月号



じせい  
正しい姿勢ですごそう!



せぼねは、まっすぐではなくゆるやかにカーブしています。それによって、頭をささえる体のふたんをへらしたり、ジャンプしたり、はしゃぐときの衝撃がそのまま脳につたわらないようにしています。せぼねがゆがんでしまうと、体のあちこちがいたくなったり、つかれやすくなったりして、べんきょうにも集中できなくなってしまいます。正しい姿勢でべんきょうして、まいにちげんきにすごしましょう!

きほん じせい

基本の姿勢

あごとかたはかるく引く

せすじをのばす



ほん よ

本を読むとき

て手はかるくまげる

せすじをのばす

ふかくこしかける

あし足はゆかにしっかりつける



じ か

字を書くとき

め目はノートから30cmいじょうはなす

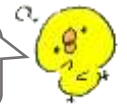
せすじをのばす

ふかくこしかける



1月24日(金)に末広小学校 栄養教諭の山根先生が北進中学校へきてくださり、朝ごはんを毎日たべることのたいせつさを教えてくださいました。

朝ごはんをたべるとどんないいことがあるんだっけ?



その1

体のスイッチ  
げんきにうごける!



その3

お腹のスイッチ  
うんちがでる!



その2

脳のスイッチ  
頭がすっきり!



毎日げんきのために朝ごはんをたべようね!

2階のろうかには  
山根先生が  
つくってくれたポスターが  
かざっています!

