

あなたの秋はどんな秋?



10月の給食マナー目標
「姿勢よく食べよう」

意識して背筋をピン!
お茶碗の持ち方も上手になってきました。



ほけんだより 10月

運動会が終り、あっという間に衣替えの季節がやってきました。

上組小学校では、町教育文化祭や持久走の練習が始まり、毎日全力でがんばっている子どもたちです。昼間がんばっている分、おうちに帰ってからぐったりしていないでしょうか。季節の変わり目でもあるので、体調に気をつけながらすごしてほしいと思います。

ぐっすり眠るために 瞑想環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

黒板の文字
はつきり
見えますか?



<2学期の身体計測・視力検査結果について>

本日、2学期の身長・体重測定結果と視力検査の結果を配付しています。視力検査でB、C、Dであった児童に病院受診についての青色の文書を配付しています。病院受診後は、検査結果を学校までお知らせください。

姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫? よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか? 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。