

きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No6

平成26年10月10日発行

運動会も終わり、朝晩は肌寒い日も増えてきました。ちょっとはおれるものをもって出かけるなど、衣服の調節をこまめにし、かぜをひかないように注意しましょうね!

腰を立てて、姿勢美人に

「姿勢をよくしなさい」と言われても、
どんな姿勢がいいのか、いまわからない…。



そんな人へ!

いい姿勢のポイントは、**腰**を意識すること!



おうちの人と一緒に

★やってみよう★

- ①両足をつけて**ドン**とすわる。
- ②背中**ピン!**いすにもたれかからない。
- ②おしりを**ウン**と後ろに。
- ③逆に腰は**グッ**と前に。
- ④あごを引いてかたの力を**スツ**とぬく。
- ⑤頭の上を引っ張られているような気持ちで♪

いい姿勢は、いいこといっぱい★

やる気がおきる * 集中力がつく * 内臓がよくなる * スタイルがよくなる * 勉強がたのしくなる

視力の再検査をします



10月10日は目の愛護デーです。それにあわせて、視力検査を行います。対象者は1学期に視力がB以下で、まだ病院を受診していない人です。ですが、対象ではない人の希望も受け付けますので、「今の視力がどれくらい知りたい!」という人は、担任の先生まで伝えてください。

★にってい★

- 10月14日(火) 1・2・3年生
- 10月15日(水) 4・5年生
- 10月16日(木) 6年生



荷だかさきん、
ぼやけてみえる…と
いう人は、ぜひ
検査をうけてみてね♡

薬物乱用防止教室を行いました

10月2日に、6年生を対象にして薬物乱用防止教室が開催されました。薬物の怖さや、誘われたときの断り方など、映像やロールプレイングを通して学びました。

やろうぜー!

いろんな薬があるなあ

いやです!

ダメ。ゼッタイ。

