

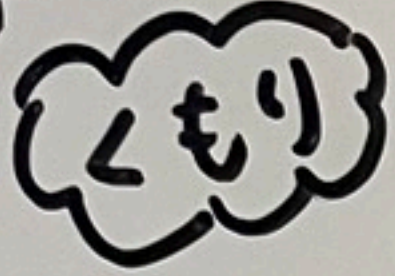
11/2 (水)

11月の保健目標

正しい姿勢をしよう



おめ 22℃  
↓  
25℃



書道の日 / 習字の日

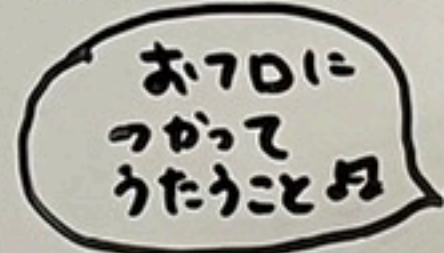
北海道 (ほっかいどう)  
たまねぎの日

11月は雨とくもりのスタートになりました。

なんとなく〜く気持ちも体も、どんよりしかち

そんな時のリフレッシュ方法はありますか？

おしえてくださ〜い!!



すきな おかしわたべる のみものとお

### クイズ

良い姿勢・正しい姿勢をする時の  
ポイントは？

① 肩の力をぬいて

おへそのあたりは少し力をいれる

② 肩はぎゅ〜と力をいれて

おへそのあたりを力をぬく



どちらもやってみよう

こたえ ①