ほけんだより 11月

2026年11月2日発行
大阪市立新庄小学校
保健室

11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、マスクや手洗いをしっかりとして、感染症対策を行っていきましょう。

今月の保健目標 しせいに気を付けよう！

～めざせ！姿勢名人～

姿勢名人をめざしているそこの君～！
学校や家、習い事中にこんなことをしていないかな？
ふだんの生活を振り返ってみて、あてまはる□に
✅をつけてみよう！





- □ 足を組む
- □ いつも同じ側でカバンを持つ





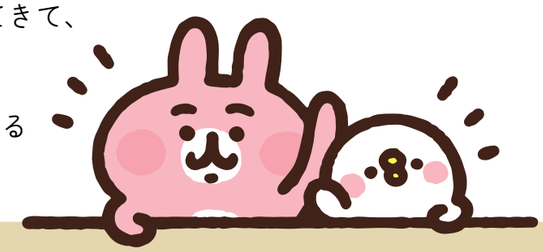
- □ 寝転がって本を読む



- □ ひじをつく



✅がついている人は、将来体のゆがみが出てきて、姿勢が悪いねって言われてしまうかも…
姿勢名人への第一歩として、学校で取り組める
いい姿勢にチャレンジしてみよう！



授業中こんな姿勢していないかな？

わるい姿勢とよい姿勢をくらべるとどこがちがうかな？

わるい姿勢



よい姿勢



グー おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

• Answer

グー	ペタ	ピン
✕	✓	✕



いすにもたれないで
せすじを伸ばそう！

グー	ペタ	ピン
✕	✕	✓



足を組んで座らない
ようにしよう！

グー	ペタ	ピン
✕	✕	✕



いすをゆらすと、
けがをするから
やめよう！

ほけんだより 11月

2026年11月2日発行
大阪市立新庄小学校
保健室

11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えましたが、風邪は引いていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、マスクや手洗いをしっかりとして、感染症対策を行っていきましょう。

今月の保健目標 しせいに気を付けよう！

～めざせ！姿勢名人～

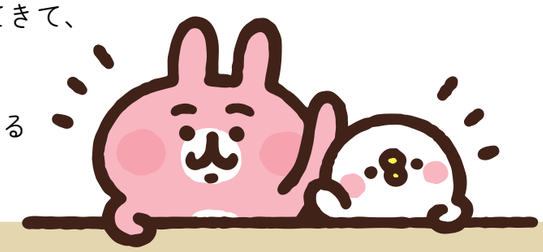
姿勢名人をめざしているそこの君～！
学校や家、習い事中にこんなことをしていないかな？
ふだんの生活を振り返ってみて、あてまはる□に
✅をつけてみよう！



- □ 足を組む
- □ いつも同じ側でカバンを持つ
- □ 寝転がって本を読む
- □ ひじをつく



✅がついている人は、将来体のゆがみが出てきて、
姿勢が悪いねって言われてしまうかも…
姿勢名人への第一歩として、学校で取り組める
いい姿勢にチャレンジしてみよう！



授業中こんな姿勢していないかな？

わるい姿勢とよい姿勢をくらべるとどこがちがうかな？

わるい姿勢



よい姿勢



グー おなかとせなかにグー ひとつずつ

ペタ あしはゆかにペタ

ピン せすじはピン

Answer

グー	ペタ	ピン
✕	✓	✕

いすにもたれないで
せすじを伸ばそう！



グー	ペタ	ピン
✕	✕	✓

足を組んで座らない
ようにしよう！



グー	ペタ	ピン
✕	✕	✕

いすをゆらすと、
けがをするから
やめよう！

