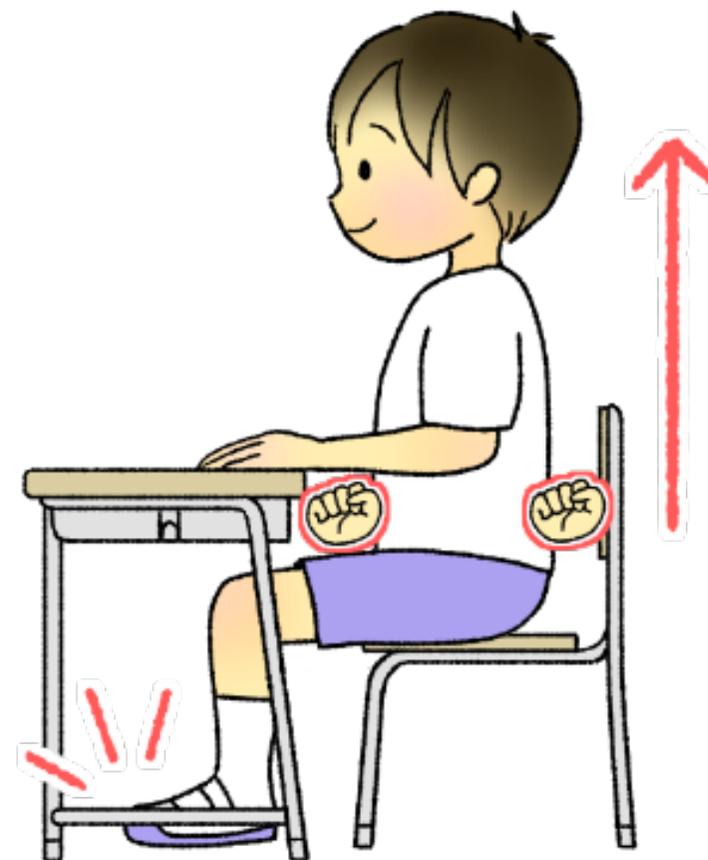


## はついくそくてい 発育測定がありました◎

身長体重を測定して、1学期より大きく成長していましたね。本日、結果の用紙を封筒に入れてお渡ししましたので、確認してください。封筒は、必ず学校に返してくださいね。今回の測定前の保健指導は「姿勢について」です。

## よい姿勢は「ぐー、ぺた、ぴん！」

「ぐー、ぺた、ぴん！」の姿勢になるためには骨盤を立てることがポイントになります。そこで、一人ひとり姿勢を確認していき、骨盤が立っている良い姿勢を学びました。また、机といすの高さが体に合っているのかもチェックし、順次調整しています。



ねこせき  
猫背に効くと言われているストレッチもしました！  
おうちでもやってみてくださいね。