ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
水海道中学校 夜間学級
ほけんしつ



11月1日は いい姿勢の日

Good Posture Day

11月１日は、「 いい姿勢 の日 」です。

みなさんは、いつも どんな姿勢で すごしていますか？

自分の 姿勢を 確認して、けんこうな 体を 守りましょう！

November 1 is Good Posture Day.

What is your posture like? Check your posture and take care of your body!

姿勢を わるくする 習慣　Bad Habits for Your Posture



足を組んで すわる
Sitting with your legs crossed.



ひじを つく
Resting your head on your hand.



ねながら 本をよむ
Reading a book while lying down.



片側だけで 荷物をもつ
Always carrying your bag on the same side.



下を向いて スマホを見る
Looking down at your smartphone.

いい姿勢の 効果　Benefits of Good Posture



代謝が よくなる
Boost your metabolism.



集中力が 上がる
Improve your concentration.



かっこよく 見える
Look better.



運動能力が 上がる
Improve your athletic performance.

\ いい姿勢の ポイント　Tips for Good Posture /

後頭部・肩甲骨・お尻・かかと を 壁につけて 立ってみよう！
Stand straight with the back of your head, shoulder blades, buttocks, and heels touching the wall.



