



平成26年11月17日(月)
尾道市立久保中学校

教育総合発表会、みなさん良く頑張りましたね。どのクラスも工夫を凝らして素晴らしい発表でした。

11月に入って、保健室来室者が30人を超えるようになり、風邪症状を訴える生徒が増えています。

日も短くなり、だんだんと寒い日が多くなってきました。体調の不調を感じたら、「早めに寝る、栄養をとる、あたたかくして過ごす」を心がけて、寒さを乗り切ってください。



今学期から始まった『立腰と黙想』しっかり身に付きましたか？

休憩から授業に集中するための切り替えスイッチ ON!!

やる気のスイッチ

★立腰しましょう★



授業中に教室をのぞくと、背中がぐにゃ〜とゆがんでいる人が目につくことがあります。

姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから直すのは難しいものです。

骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気を付けて“正しい姿勢”を習慣づけるよう心がけましょう。

グー・チョキ・パ〜で、良い姿勢！！



机と体、背もたれと体の間にグーがひとつずつ。



ひじと直角に曲げて、チョキで机をはさめたら高さOK!



字を書くときの目と机の距離は、両手2つ分のパ〜。

悪い姿勢



背中ぐにゃ〜



足フラフラ



足をくむ



ほおづえ猫背

体が斜め向き



背もたれにもたれる