

# 4月 しせい き つ 姿勢に気を付けよう



ことし つき ほけんもくひょう さくねん ど ほけん いん がつ  
今年の月ごとの保健目標は、昨年度の保健委員のメンバーたちで決めました。4月の

もくひょう しせい き つ  
目標は「姿勢に気を付ける」です。

さぎようちゆう へ や のぞ せなか まる ひと あし く ひと き  
作業中の部屋を覗いてみると、背中が丸まっている人や足を組んでいる人など、気になる

しせい ひと いちど わる しせい み なお おも むずか  
姿勢の人がいます。一度、悪い姿勢が身についてしまうと、「直そう」と思っても難しいもの  
です。

ほおづえ うし すわ せぼね  
頬杖をついたり、後ろにもたれかかったりして座っていると、背骨

くび ふたん からだ さまざま ぶぶん いた で  
や首に負担がかかって体の様々な部分に痛みが出てきたり、

ないぞう あっぱく しょうかき ふちゆう あらわ  
内臓が圧迫されることによって消化器の不調が現れることもあり

ひろう しゅうちゅうりよく ていか  
ます。疲労や集中力の低下にもつながります。

せ せすじ の りょうあし ゆか  
背もたれにはもたれず背筋をピンと伸ばし、両足はピタッと床につ

ただ しせい す ころが  
けて正しい姿勢で過ごすよう心掛けましょう。



## 4月の予定

たいじゅうそくてい  
7(月)～11(金)体重測定

しんちようそくてい  
14(月)～18(金)身長測定

みうらい しらいしよ  
21(月)10:30-三浦医師来所

いそがいい しらいしよ  
25(金)磯貝医師来所

