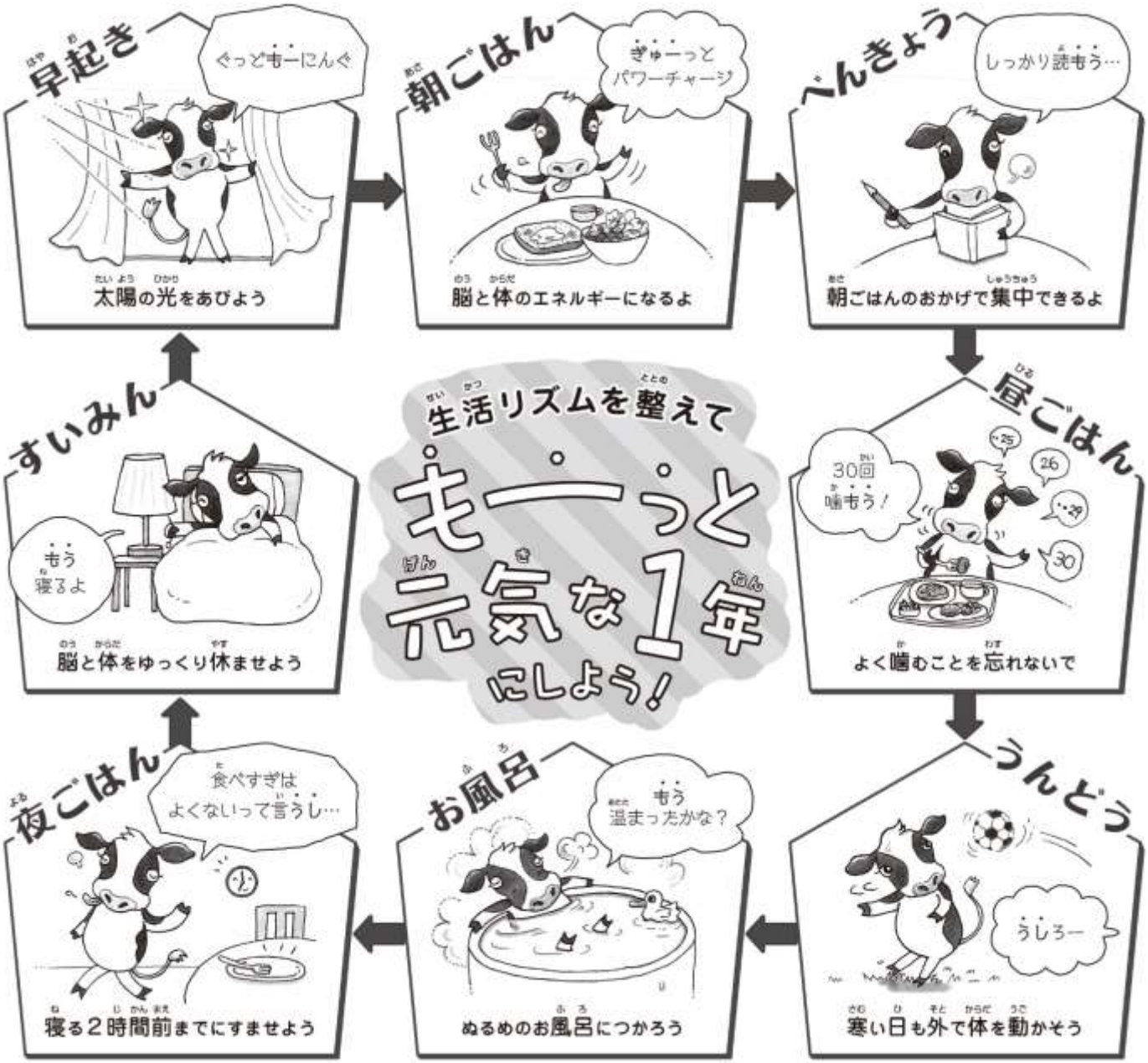
# ほけんだより1月

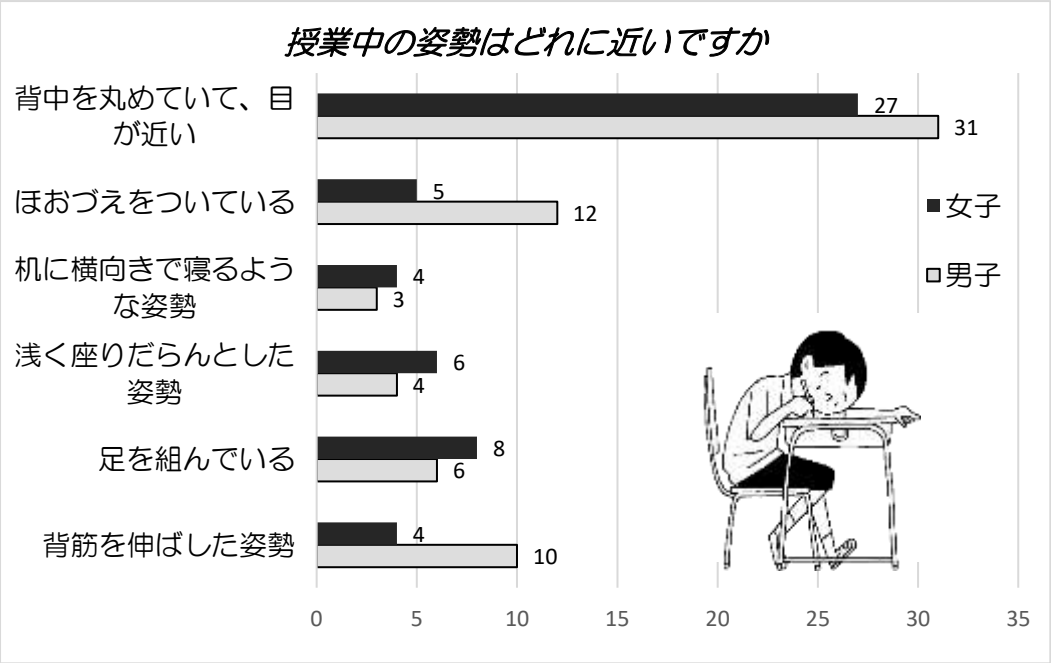
No.9
令和３年１月８日
桐生市立川内小学校
保　健　室

新しい年がはじまりました。今年の目標はたてましたか？
今年がんばることの中に、ぜひ健康の目標も入れてくださいね。
朝ごはんをしっかり食べる、ていねいに歯をみがく・・・など、
小さいことでも毎日続けることで、大きな力になります。
まずは、冬休み気分からぬけだして、早寝・早起き・朝ごはん
をがんばりましょう！



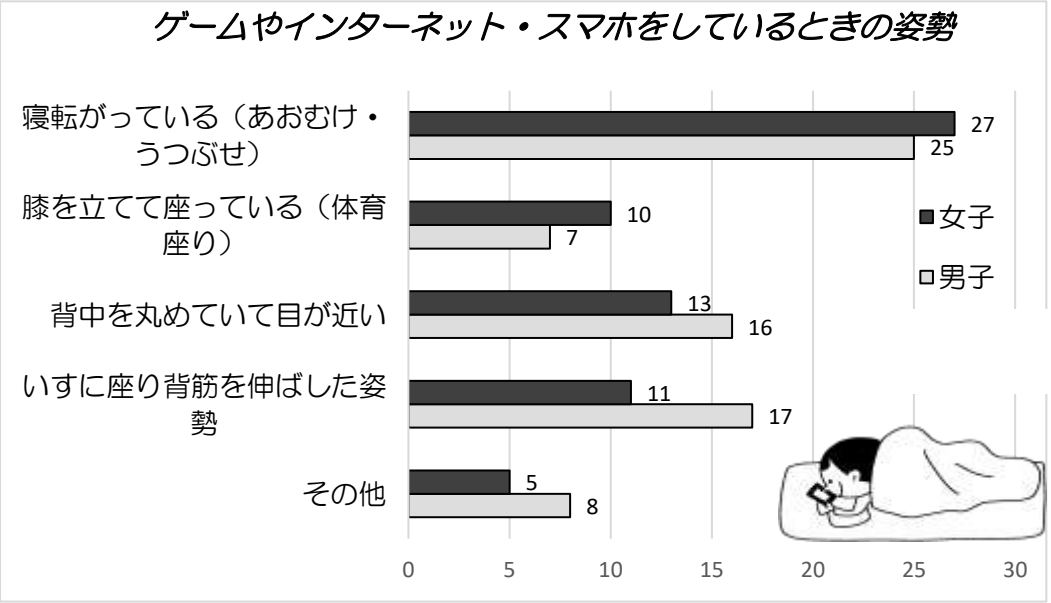

**すくすくウィーク　1／18(月)～24(日)**　ご協力をお願いいたします！

# 姿勢に関するアンケート結果報告

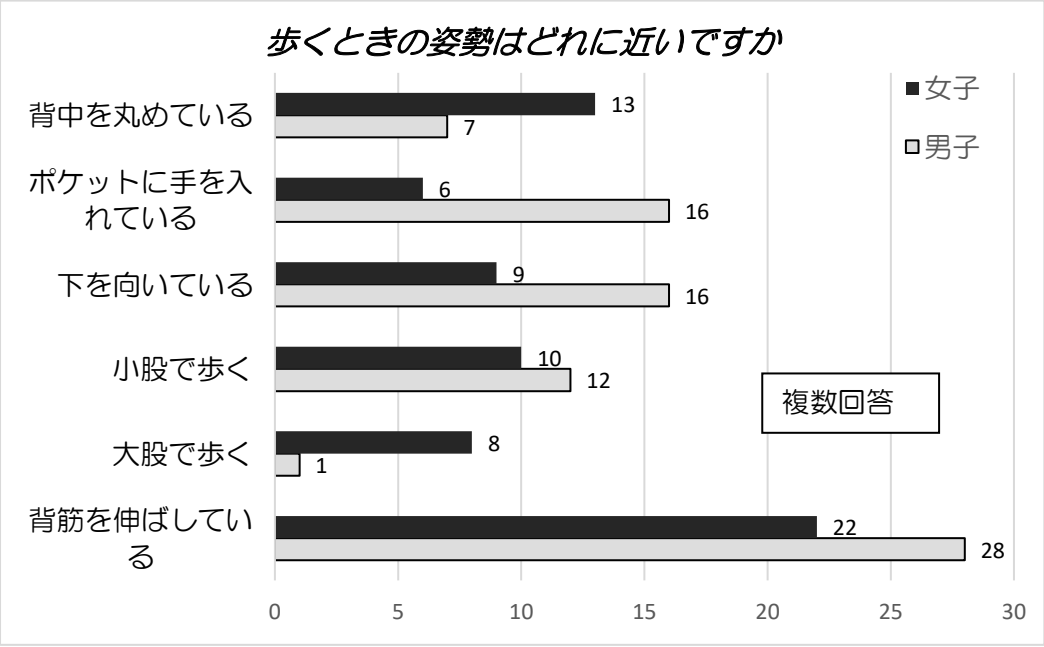



「背中を丸めていて、目が近い」が一番多く、全体の半数以上でした。男子は「ほおづえをついている」女子は「足を組んでいる」がこれに続きます。

正しい姿勢である「背筋を伸ばした姿勢」を選んだのは、男子１０名（約２０％）女子４名（約６％）と少数でした。




男女とも「寝転がっている」が一番多く、寝転んでゲームやスマホをする児童が多いことがわかりました。「いすに座り背筋を伸ばした姿勢」をしているのは、男子１７名（３３％）女子１１名（２２％）でした。「その他」の内容は、「正座」や「あぐらをかく」でした。




「背筋を伸ばしている」が一番多いが、男子は「ポケットに手を入れている」「下を向いている」、女子は「背中を丸めている」が続いて多く、正しい姿勢とは言えない結果でした。「大股で歩く」は女子に多く、よい姿勢を意識していることがわかります。