

がつ
9月のめあて

ただ

しせい

しょくじ

正しい姿勢で食事をしよう

しせい
よい姿勢をつくるためのポイント

じゆぎょうちゆう

授業中とおなじ

グー

ペタ

ピン



まずはじめに...

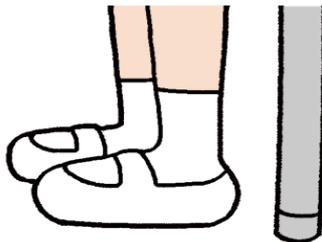
ふか すわ
いすに深く座る



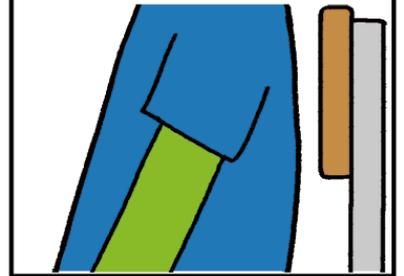
つくえ からだ
机と体はこぶし
ぶん
1つ分あげる



りょうあし
両足を
ゆか
床につける



せ
背もたれに
よ
寄りかからない



しせい
こんな姿勢はやめましょう!

ふだん しょくじちゆう しせい
普段の食事の姿勢を
ふりかえてみましょう。



せ
背もたれに
よ
寄りかかっている



ひじを
ついている



よこむ
横向きに
すわ
座っている