



寒くなってきましたね。特に、朝と夜は とても寒いんです。寝るときや 外に出るときは、暖かい服を着ましょう。冬は、かぜ菌や ウイルスが 元気になります。かぜ・インフルエンザ・コロナになりやすいです。しっかり予防しましょう。

11月1日は「いい姿勢」の日

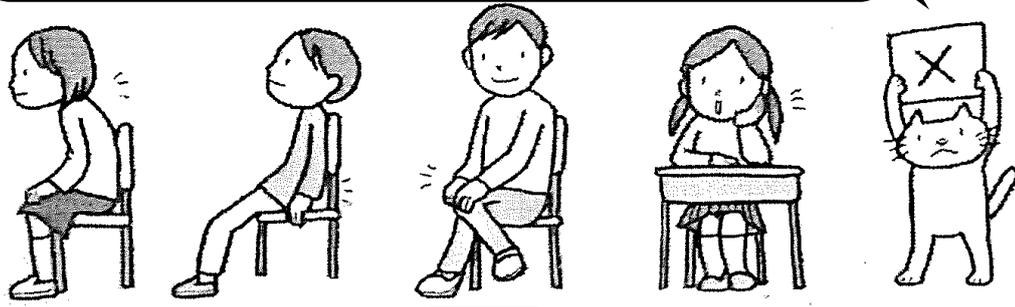


Straighten yourself up!  
一起来纠正姿势吧!



# しせい 姿勢をよくしましょう!

これらは 全部 悪い姿勢!  
These are all bad posture! 这些都是不好的姿势!



姿勢が悪いと 起こること bad posture causes problems. 坏姿势会引发以下问题

① 骨が まがる  
Curred spin to the side  
骨头变形



② 肩が 痛くなる・頭が 痛くなる  
Stiff shoulders・Headache  
肩膀酸痛・头痛



③ 便秘になる  
Constipation  
便秘



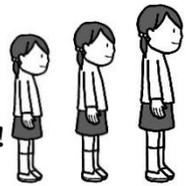
④ 脳が 働かない  
Lower brain function  
头脑工作不正常



⑤ 疲れる  
Tired easily  
容易疲劳



いつも <sup>よ</sup>良い <sup>しせい</sup>姿勢を <sup>いしき</sup>意識しましょう。

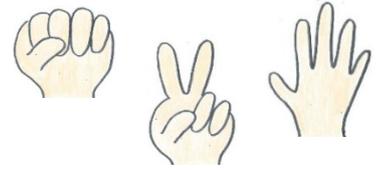


Be conscious good posture at all times. 请有意识地随时保持正确姿势吧!

『グー』『チョキ』『パー』で良い <sup>しせい</sup>姿勢!!

『rock』『scissors』『paper』 make good posture!!

石头 剪子 布的正确姿势法则



<sup>ばしょ</sup>いすの場所

おなかと背中に

グー <sup>はい</sup>が入るくらい

<sup>つくえ</sup>机・いすの <sup>たか</sup>高さ

チョキ <sup>つくえ</sup>で机を

はさんで <sup>ひじ</sup>が 90°

<sup>め</sup>目の <sup>たか</sup>高さ

机から目まで

パー <sup>め</sup>2つ

+α <sup>りょうほう</sup>両方の足を <sup>あし</sup>地面に <sup>じめん</sup>つける。

Keep both feet firmly on the ground

保持两脚触地

<sup>こし</sup>腰を まっすぐにする。

Straighten hips.

腰挺直



<sup>ねこぜ</sup>猫背を <sup>なお</sup>治す <sup>たいそう</sup>体操 1日20回

Exercise to fix Round shoulders, do it 20 times a day.

防止驼背体操 1天做20次



・ <sup>て</sup>手を <sup>うし</sup>後ろで <sup>く</sup>組む。

Clasp your hands behind your back.

两手在身后握紧

・ <sup>て</sup>手を <sup>あ</sup>上げる。Raise your hands.

尽量往上抬手

・ <sup>あたま</sup>頭を <sup>うし</sup>後ろに <sup>たお</sup>倒す。

Put your head back. 头往后倒

・ <sup>いき</sup>息を <sup>は</sup>吐く Breathe out. 呼气