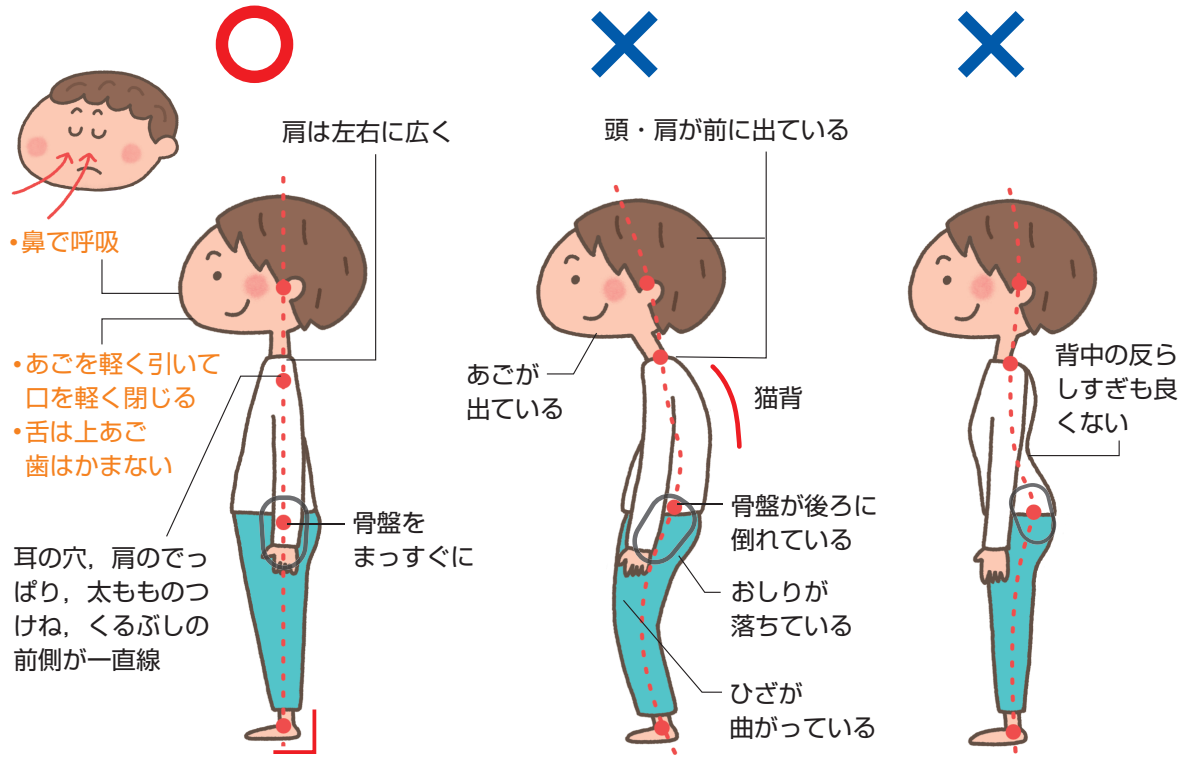
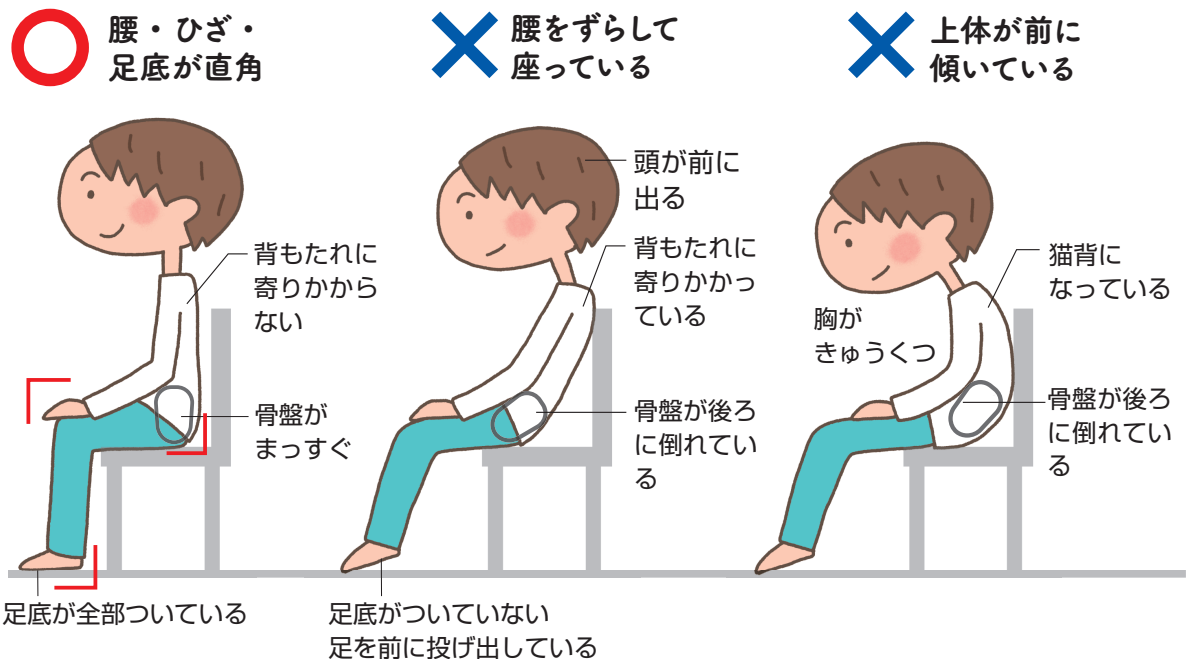


# 正しい姿勢・鼻呼吸，できていますか？

## 〈立つときの姿勢〉



## 〈座るときの姿勢〉



# 食するときの正しい姿勢，できていますか？

## 机と椅子の高さと姿勢のチェック



机・椅子が高すぎる



机・椅子が低すぎる



## 食べ方のチェック

- ☑ 前歯で噛み切って左右の奥歯で交互によく噛む
- ☑ ひとくちの量は多すぎないように (多すぎると口が閉じられません)
- ☑ 口を閉じて食べる。クチャクチャ音は×
- ☑ お箸などの道具を成長に合わせて変える
- ☑ お茶やお水は口に食べ物が無くなってから！ (流し込みは×)