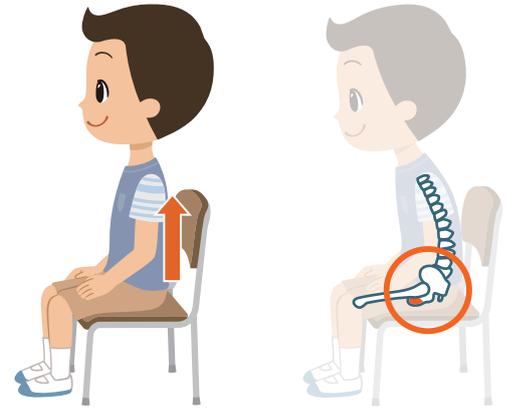


なぜ、「こしぴん」「あしぺた」 「ぐうひとつ」が だいじなの？



1 こしぴん

こしがまがっていると、
せなかもまがってしまうよ。
わたしたちのからだには、
おしりに「ざこつ」という
ほねがあります。
すわったときに、「ざこつ」が
いすにあたるようにすわろう。



2 あしぺた

あしをぶらぶらさせると
しせいがくずれてしまうよ。
あしのうらを
ぴったりゆかにつけよう。



けんこうのためにも
よいしせいですわろう。

3 ぐうひとつ

いすによりかからないように
ぐうをひとつあけよう。
おなかとつくえも
ぐうひとつあけると
くるしくないよ。

