

ほほえみ



平成27年11月9日

富加小学校 保健室

<11月の保健目標>

しせい ただ 姿勢を正しくしよう。

勉強の秋、運動の秋、読書の秋、食欲の秋、みなさんは、どんな秋を過ごしていますか？どんな秋を過ごしている人も、ちょっと気にしてほしいことがあります。それは、姿勢です。

勉強や読書をするとき、「目が悪くなるから姿勢をよくしましょう。」といわれたことのある人は、多いのではないのでしょうか？実は、食べるときや運動するときも姿勢をよくするといいいことがあるんですよ。いつでも、自分の姿勢を気にしながら、気持ちよく過ごせるようにしましょう。

よい姿勢をすると、どんないいことがあるかな？

べんきょう 勉強

- 集中力が身につく。
よい姿勢をすると、しっかりと息がすえて、酸素がたくさん脳にいくため、集中しやすくなるそうです。
- 長く勉強しても体が疲れにくい。
- 目も疲れにくい。



しょくじ 食事

- 食べ物の消化がよくなる。
猫背のまま食事をすると、胃が押しつぶされて、消化しずらくなります。
- 見た目がカッコいい
みんなと楽しく食事をするためには、マナーや姿勢にも気をつけよう。



うんどう 運動

- けがをしにくい。
- よいプレーができる。
筋肉も頭もリラックスできて、無駄な力が入らず、よいプレーにつながります。
- 楽に体を動かすことができる。



その他

- 肥満になりにくい。
- 気持ちが前向きになる。
- 肌がきれいになる。
- 骨が曲がるのを防ぐことができる。



姿勢よがいと、
たくさんのよいことがあるよ。

どんな姿勢がよい姿勢？

＜立っているとき＞

- 頭あたまのてっぺんいとを糸いとでつり上げられているイメージで。
- 耳みみ・肩かた・くるぶしが1つの線せんでつながるように。



＜座っているとき＞



姿勢をよくするためのストレッチをしよう！

＜キャットストレッチのやり方＞

- ① 手のひらが上をむくように体の後ろで指を組む。
- ② けんこう骨の間を寄せるように肩をひく。
- ③ そのまま頭を後ろに倒しながら3秒間息を吐く。



イラスト 松山先生



1回3秒で1日20回を

目標に行いましょう。

授業始めや授業の合間など、ちょっとの時間で姿勢をリセット！

