

ほけんだより

大麻小学校

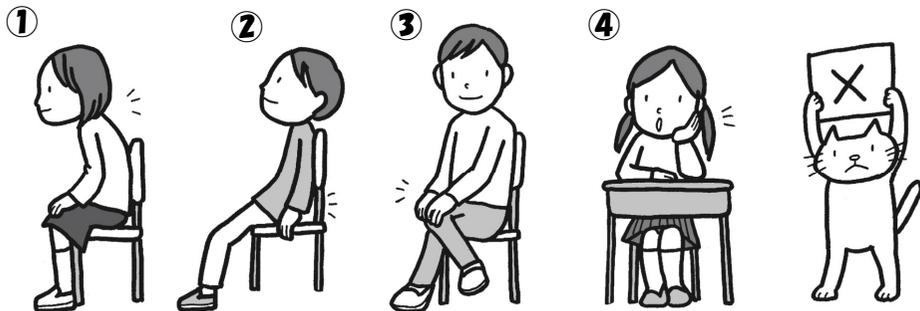
【NO. 10】2024. 11. 1

よい姿勢(しせい)でけんこうにすごそう! 11月1日は「よい姿勢(しせい)の日」

よい姿勢とは、「からだに負担のすくない姿勢のことです。」学校生活でも「姿勢を正しくしましょう」と言われることがあるとおもいます。

では、わるい姿勢とはどのようなすがたのことでしょうか?

【わるい姿勢の例】



- ① 猫背(せなか丸まっている姿勢)
- ② せもたれにもたれる
- ③ 足をくむ
- ④ ほおづえをつく

このような姿勢でいると・・・

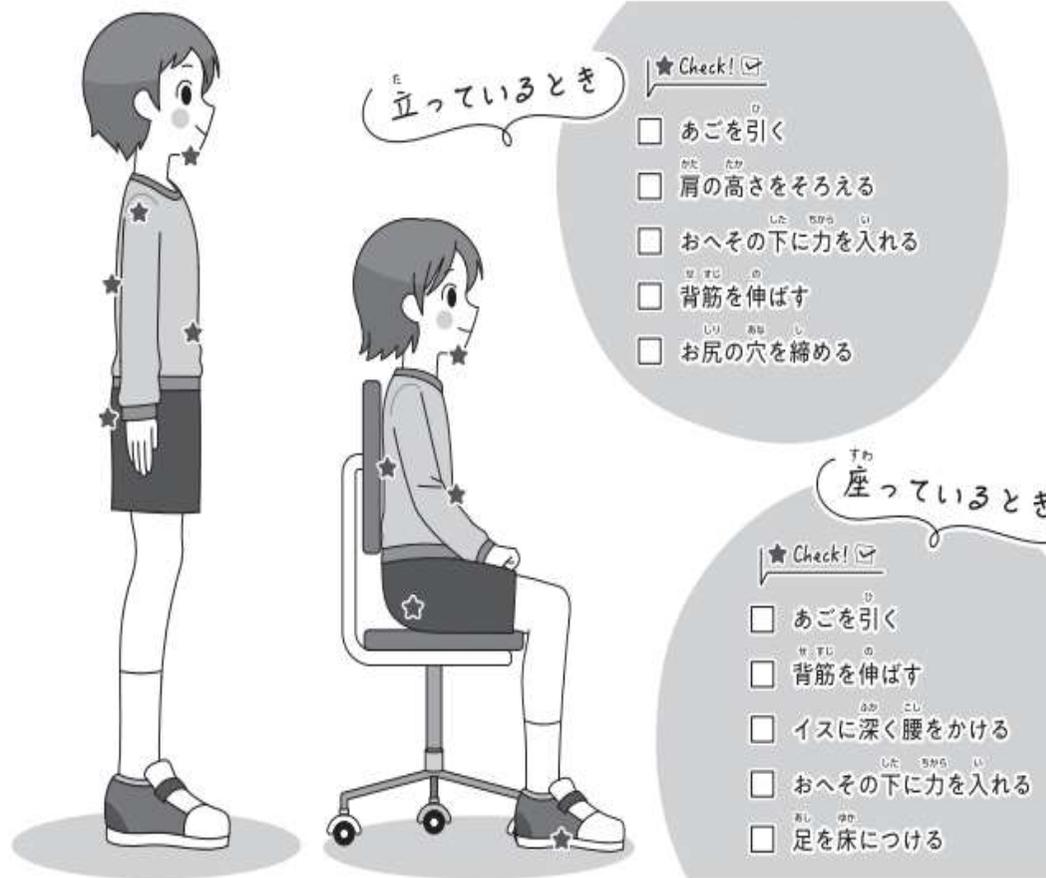
*わるい姿勢のくせがついて、背骨がゆがんでしまいます。

*かたこり、頭痛、腰痛の原因となります。

*わるい姿勢はつかれやすいため、学習に集中できません。

*あごがゆがんだり、歯ならびをわるくする原因にもなります。

よい姿勢(しせい)になろう!



立っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
 - 肩の高さをそろえる
 - おへその下に力を入れる
 - 背筋を伸ばす
 - お尻の穴を締める

座っているとき

- ★Check! ☑
- あごを引く
 - 背筋を伸ばす
 - イスに深く腰をかける
 - おへその下に力を入れる
 - 足を床につける

よい姿勢でいると、いいこといっぱい♡ 3つのアツ!

- ① 気分アツ!・・・からだを起こして背筋をのばすと、前向きな気持ちへのスイッチがオン。
- ② 集中力アツ!・・・呼吸がらくになり、脳にたくさんの酸素がとどきます。ふかい呼吸は学習中の集中力をたかめます。
- ③ 運動能力アツ!・・・よい姿勢は元のからだのいちなので、全身が軽くかんじ、うごかしやすくなります。