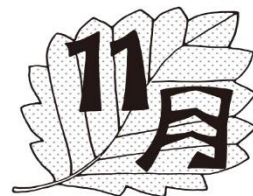


ほけんだより



令和元年 1 1 月

白山市立北陽小学校

紅葉がきれいな季節になりました。季節が秋から冬へと進んでいるようです。かぜひきさんも増えるこの時期、手洗い、うがい、保温をしっかりと、予防につとめましょう。

11月の保健目標



姿勢を正しくしよう



机・いすでの姿勢をチェック！

あなたはふだん、どんなふうな姿勢で勉強していますか？
自分の様子を思い出してチェックしてみましょう。

カンペキ



☐ 机の上でほおづえをついている

☐ 机の上に寝そべるようにしている

☐ 机とおなかの間がはなれすぎている

☐ いすの向きが机と並行ではなく、体が正面を向いていない

☐ 背中を丸めていすにすわっている

☐ 足をくんでいすにすわっている

☐ いすにあさくすわっている

☐ いすが高く、すわったときに足のうらが床についていない

☐ 足を前になげだすようにしていすにすわっている

☐ いすの上で立てひざをしている



結果は裏面で！

チェックの数はいくつだったかな？

チェックの数が
0～1個



姿勢に問題はほとんどなく、勉強にも集中することができます。

チェックの数が
2～6個



姿勢に気になる点が見られます。机といすの高さが体に合っていない場合は調整が必要です。

チェックの数が
7～10個



姿勢がかなり悪いです。勉強するとき、いつも正しい姿勢を意識するように心がけてください。

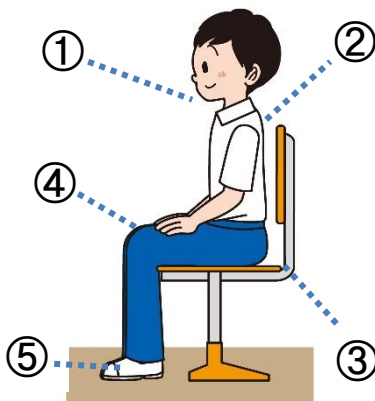
姿勢が悪いとこんな問題が！

- 肩が前にくることで胸が広がりにくくなります。そのため、呼吸が浅くなり、脳の働きに影響が出てしまいます。
- 筋肉に負担がかかり、頭痛や肩こり、腰痛をおこしやすくなります。
- 疲れやすく、集中力が続かなくなるため、勉強やスポーツで成果が出にくくなります。
- 歯並びが悪くなることにも関係します。



姿勢のなおしかた

実は、すわったときの姿勢をよくすると、立っているときの姿勢もよくなります。すわったときの姿勢をなおすために、次のすわり方を試してください。



- ①あごをひく
- ②背筋を伸ばす
- ③いすの奥まで深く腰かける
- ④ひざの角度が90度になるように
- ⑤足のうらがしっかり床につく