



11月の保健目標 「姿勢をよくしよう」

紅葉が鮮やかさを増し秋の深まりを感じさせてくれます。「立冬」(11月7日)を過ぎ、これから季節は冬へと移り変わっていきます。寒さ対策と引き続き感染症対策を心がけ、この季節を元気に過ごしましょう。



よい姿勢で学力もアップ!?

勉強をはじめてもすぐに集中が切れて、ダラダラとしてしまう。こんなことはありませんか？それはもしかしたら姿勢が関係しているかもしれません。

悪い姿勢の例



肘をつきほおづえをつく



体を反って足を浮かす



足を組む



足をブラブラする

姿勢と学力の関係を調査した研究

小学5年生における「良い姿勢」と「悪い姿勢」で計算問題を解く実験をしたところ、「良い姿勢」の正解率が、「悪い姿勢」より **8.6%高い** という結果でした。

悪い姿勢だと、背骨が曲がって肺が圧迫され、呼吸機能が発揮されず必要な酸素を十分身体に取り込めません。酸素が取り入れられなければ脳の働きも悪くなり、集中力を保つことが難しく、やる気にもつながりません。



正しい姿勢で
集中力アップ

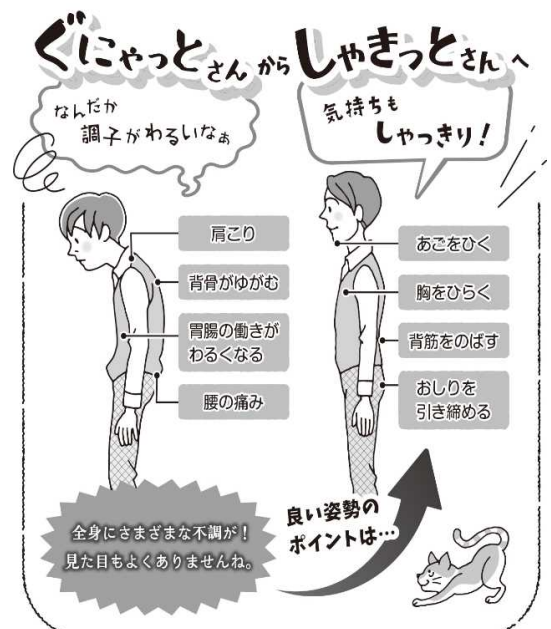


点の箇所を意識して
すわる

姿勢が悪い＝脳が働かない
のは、当たり前のことなのです。

また姿勢が悪いと首や腰などに余分に負荷がかかり疲れやすくなります。やる気がないのではなく、姿勢が悪く疲れているのかもしれません。

長期的に姿勢を正すことで成績・学力アップを目指することができます。これからすわり方を意識し、姿勢を正すことにより、勉強にふさわしい姿勢を身につけていきましょう。



ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ
なんだか調子がわるいなよ

気持ちもしゃっきり!

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調!
見た目もよくありませんね。

良い姿勢のポイントは...