

Smile on 11月

2023. 11. 8 三崎中学校



5日の海鳴祭、活気あふれた楽しい時間を過ごせました。特に、合奏・合唱は、声や楽器で奏でる音色に包み込まれた素敵な時間でした。話によると、「歌う」ことは、健康効果が高いと言われています。たくさん息を吸うことで、脳の働きが良くなり、お腹を使って腹式呼吸をすることで内臓が元気になるそうです。そして、きれいな声を出すために姿勢を整えます。歌うことで良い姿勢が保たれ、それが習慣化していくそうです。ということで、今月の保健目標を見てみましょう。

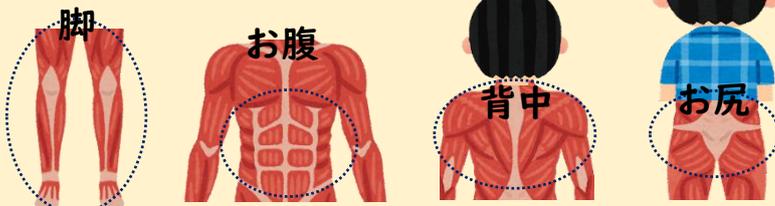
今月の保健目標 姿勢に気を付けて過ごそう

自分の姿勢、チェックしていますか？

自分の姿勢は、全身鏡等がない限り、きれいなのか、反対にそうではないのかを判断することは難しいです。人の体は、重心が前にあるため、意識しなければ、楽な方に動いていきます。なので、背中が曲がり、猫背の姿勢になります。



良い姿勢を保つために必要な筋肉は？



これらの筋肉を鍛えるために、わざわざ筋トレをする必要はありません。良い姿勢を意識し、続けることで筋力アップにつながります。

良い姿勢を意識してみよう！

<背筋を伸ばす>



自分の頭が上へ持ちあげられているようなイメージ

<胸を張る>



頭や肩は前に出さず、胸を前に突き出すイメージ

<肩をおろす>



肩の力を抜いてリラックス

<お腹に力を入れる>



下腹をへこませて内臓を持ち上げるイメージ

最近多い、「ストレートネック(スマホ首)」にも注意！

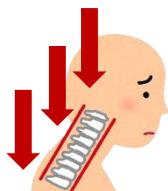
「首が痛い」と言う人が若者の中でも増えてきています。パソコンやスマートフォン等を長時間、悪い姿勢で使用することで、首の骨の並び方が変わり、しっかりと頭を支えられなくなります。良い姿勢を意識し、ストレートネック予防もしていきましょう。



重い頭を支えるため、首は少しカーブしている



体の重心は前にあるため、長時間使用中は無意識に姿勢が悪くなる



首が前に傾き、ストレートネックに



首や、支えている背中や肩、腰まで負担がかかり、肩こりや腕のしびれ、腰痛などの痛みが起こります



痛みが続くと、頭痛やめまい、吐き気ひどくなると不眠を引き起こす場合もあります。