

**11月の保健目標 良い姿勢を意識して生活しよう**  
☆姿勢講座で聞いた話を思い出して、毎日意識して続けることで、体に覚えさせましょう。



文化祭も終わり、2学期の大きな行事が終わりました。新校舎になって、初めての文化祭でしたが、昨年よりも練習場所が広く、集中して練習が出来たのではないのでしょうか。当日のステージでは、自分の限界を決めなくて、努力を重ねて力を出そうとする姿、ちゃんと成功させるかたちに仕上げ、本番にその力を出せる姿に圧倒されました。感動を貰いました。また

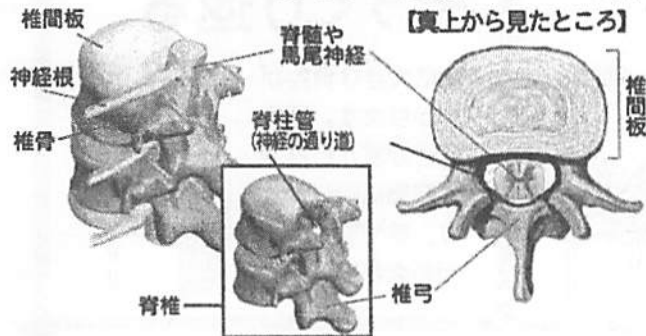
それを応援する人たちもステキでした。他にもポスターやモザイク画の制作に取り組んだ人たちもコツコツと地道に、素晴らしい作品を仕上げていました。派手ではないけれど、目立たないところで頑張れることは大切です。そんな1人1人の力が合わさっているのが見えた文化祭でした。もうすぐ期末テストです。2学期もあと少し、風邪に気をつけて、乗り切ろう！



## なぜ、姿勢が大切かわかりましたか？



先日の姿勢講座では、正しい姿勢ってどんな姿勢なのか。良くない姿勢によって、体にどんな影響があるのか、話を聞きました。



【真上から見たところ】 いくつかおぼえていますか？復習してみましょう。

- ①正しい姿勢とは、横から見たとき背骨が□字に、カーブしているのがいい姿勢です。
- ②背骨をとおり□は脳と体の各部に情報を伝え合っています。
- ③それだけでなく、背骨の周囲には、動脈、静脈、自律神経、□神経、感覚神経、リンパ管などが通っています。

### 姿勢と健康に関わる障害例



- ④姿勢が悪くなると、脳と体の各部との間で情報が伝え合うことが出来なくなります。その他にも、□が圧迫されるため、働きが弱ってしまい、体調をくずしてしまいます。
- ⑤良くない姿勢を続けることで、体は□をとろうとしているので、骨格のずれがおこり、腰痛・肩こりの原因になる。

## 姿勢講座でわかったこと。これからの生活に活かすこと。(ワークシートから)

- ◇自分も今意識してみると、姿勢が悪いことがわかった。良く家族にも言われるので、今回の話を聞いて直そうと思った。正しい姿勢を勘違いしていたので、知ることが出来て良かったです。
- ◇姿勢が良ければ、スポーツや勉強にも活かせることがわかりました。その逆で、姿勢が悪ければ、自分の持っている力を、活かさないことがわかった。
- ◇これからは、部活や勉強を頑張るために、姿勢を意識していきたい。
- ◇運動能力は、ゆがんだ姿勢が原因で、低下することにつながるの、姿勢は大切ということがわかった。授業中とかも意識して直したい。
- ◇悪い姿勢では、身長は伸びないし、将来にも影響することを知って、自分の姿勢を見直そうと思った。



姿勢講座・復習の答え ①S(エス) ②神経 ③運動 ④内臓(臓器) ⑤バランス

## 正しく座るコツは「ゲー・ピタ・ピン」

**ゲー** 机と自分のお腹の間は、ゲー1つ分空ける。机にもたれかからないように座ります。

**ピタ** 足の裏を床にピタっとくっつけます。足を組んだり、机の足のパイプに乗せないように。

**ピン** おへそから下を床に対して垂直に立てるように意識して、背筋をピンとのばしましょう。

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない

気持ちが前向きになり、やる気も集中力もアップするはずです。

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

## こんな座り方をしていませんか？

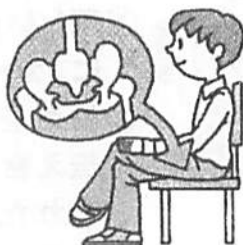
### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



骨格や筋肉が急激に成長する中学生は、体のゆがみにつながりやすいので、気をつけよう。