

# 和気の宝



正しい姿勢をこころがけよう

和気小学校 保健室 2023. 11. 10

かお 顔をかたむけて書く

ねころがって見る

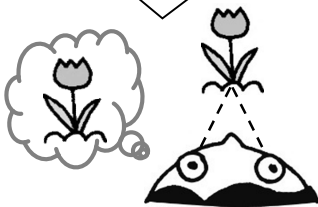


## こんな姿勢をしていませんか？

**！** このような姿勢でものを見ていると、目から脳へ正しく情報が送られません！

両目でまっすぐにもものを見ているときは、ものを真ん中にとらえることができるので、目から脳へ正しく情報が送られます。

しかし、横やななめにもものを見ているときは、ものを真ん中にとらえることができないので、目から脳へ正しく情報が送られません。



目から脳へ正しく情報が送られないと、脳の成長につながらず、見ている内容も頭に入りません。



動物も、両目でまっすぐ見ることで、えものを正確にとらえることができるよ！



また、横やななめにもものを見ていると、どちらかの目に負担がかかり、視力が悪くなりやすいです。みなさんも、何かものを見る時は、姿勢を正して両目でまっすぐ見るようにしましょう！👁️👁️

## 〈よい姿勢はどれかな？〉

- ★ 下の①～⑨の姿勢のうち、「よい姿勢」はどれでしょうか。また、ほかの8つの姿勢はどこが良くないのでしょうか。
- ★ 自分はどの姿勢に近いと思いますか。それぞれ考えてみましょう。



