



### 【11月の保健目標は 姿勢に気をつけよう】

授業中・テレビを見るとき・タブレットを使うときなど、毎日の「姿勢」を意識していますか？

みなさんの体は成長中！その中で姿勢が悪くなると骨がゆがんでしまったり、体の色々なところに不調をきたしてしまいます。自分の姿勢をしっかり振り返って、「よい姿勢」を心がけましょう。



こんな姿勢になっていないかな？



寝転んで本を読む



長い時間悪い姿勢でスマホを使う



足を組む



いつも同じ側でカバンを持つ



ひじをつく

## 姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと 体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に 力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



### 【今日は「立冬」です】

今日、2024年11月7日は「立冬」です。立冬とは季節の変わり目を表す二十四節気の1つで、冬の始まりの日といわれています。朝夕が冷え込みはじめ肌寒く感じるようになってきましたが、日中に活動していると暑く感じることもあり気温差が大きい日が続いています。脱ぎ着しやすい服装で体調を崩さないように気を付けていきましょう。

