11月 ほけんだより

No.2

令和6年11月22日
四万十町立七里小学校

姿勢と深～い関係が！？
～姿勢と呼吸と心の関係を知ろう！～

みなさん、姿勢に気をつけていますか？姿勢がくずれると骨の形に影響が出るだけではありません。実は姿勢と呼吸、そして、心は深い関係があると言われています。

◎姿勢が悪く（猫背に）なると…

・胸（胸郭）が広がりにくく肺を圧迫してしまう

↓

・胸の動きが悪くなると

呼吸が浅くなる（しっかり空気を吸えない！）→呼吸が浅いと**脳や体 全体に酸素が足らなくなる**

体の中を流れる血液の巡りが悪くなる

↓

リラックスできず、不安や緊張を感じやすい

↓

・体が疲れやすくなる

・活発に動きにくくなってしまう

体にも心にも影響が…

いい姿勢を心がけながら…深い呼吸を意識してみよう！

やってみよう！

① リラックスして背筋をのばして軽く目を閉じ、おなかに手をあてよう
（座っているときも立っているときも同じです）

② 「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながらゆっくり口から息をはこう

③ 同じように3秒数えながら鼻から息を吸おう

④ これを繰り返そう

＊息をはくときにおなかがぺったんこになる→息を吸うときにおなかがふくらむ
これが腹式呼吸です。

朝晩ぐっと寒くなってきましたね。そんな中でも休み時間に元気に運動場で体を動かしている人がたくさんいますね。毎日の運動の積み重ねがみんなの体力の土台になります。寒くなると外に出づらくなってしまいますが、これからマラソンの練習なども始まるので、少しずつ体力をつけていきましょうね。