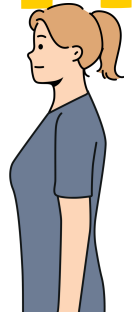


11月 保健だより No.2

よい姿勢になろう



毎日の姿勢、気を付けていますか？

勉強をするとき、食事をするとき、本を読むとき、ゲームをするとき...
気づかないうちにこんな姿勢になっていませんか？
姿勢が悪いままだと体にこんなことが起こってしまいます。

せなかがまるまっ
ていない？



【姿勢がわるくなると・・・】

- ・十分に息が吸えなくなって、肺活量が減ってしまう。
- ・筋肉や骨に負担がかかって、ケガをしやすくなる。
- ・おなかが押されて、胃や腸に負担がかかる。

体全体のバランスがくずれてしまうことに・・・



こんな座り方
になってない？



【正しい姿勢って？】

Good



- ・足のうらをしっかり地面につけて
背筋を伸ばして、
イスに深くこしかけよう。
- ・ひざが90度になるようにしよう。
- ・机と体の間はこぶし1こ分あけよう。



Good

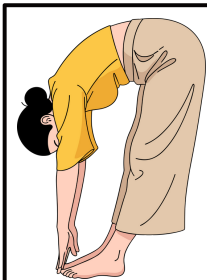


- ・横から見たときに耳、肩、骨盤、
くるぶしが一直線になっている。

壁際に立って姿勢を確認してみよう！

- ・かかとをかべにつけて立つ
- ・頭、せなか、おしりがかべにつく
- ・こしの後ろにすきまがあく
(手のひらがすっと入るくらい)

柔軟性セルフチェック！



【前屈】

- ・ひざを曲げずに
手のひらを床に
つけることがで
きるかな？



【しゃがみこみ】

- ・かかとをうかさずに、
おしりをしっかりと
下まで下げることが
できるかな？

体がやわらかいと筋肉がスムーズに動き、自然と姿勢もよくなります。
またケガのを予防することにもつながります。お風呂あがりなど体が温まっ
ているときにストレッチをすることもオススメです。
正しい姿勢を意識して生活してみましょう！

