

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…
気づかぬうちにこんな姿勢になってしまいませんか？
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。



【姿勢がわるくなると・・・】

- 十分に息が吸えなくなつて、肺活量が減つてしまつ。
- 筋肉や骨に負担がかかつて、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・・・



【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！

