

ほけん だより 11月



先週から、ぐっと寒くなりました。感染症がまだまだ流行しています。寒くなると手洗い・うがいがおろそかになります。帰宅後、トイレ後、食事の前はきちんと手洗いとうがいをお願いします。なお、室内の換気も重要です。寒いとついつい暖房をつけて室内の窓を閉め切り…なんてことのないように、こまめな換気をお願いします。

そして、寒くなると手をポケットに入れて背中を丸めて歩く姿が目立ちます。また、授業中も姿勢が悪い生徒が少なくありません。頭が机の上の近くまで下がってしまって、ノートに記入している生徒も少なくありません。寒くても胸をはって姿勢よく過ごせるよう、また授業を受ける姿勢も下の図を参考にして気をつけましょう。

イスに座っている姿勢大丈夫?

正しい姿勢で集中力アップ

こんな姿勢していませんか?

正しい姿勢は…

- ひじ 腰
- ひざ を90度に
- 足の裏 をつけて

いい姿勢は、なぜ大切?

CHECK!!

あなたは大丈夫?

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- POINT 背筋を立てて座る
- 足が床についている

1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

いいこといっぱい

1 **気分アップ**

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 **集中力アップ**

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 **代謝アップ**

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!