



○こんな姿勢をしていませんか？
○姿勢は、なぜ正しくないといけな
背骨の話・良いこと・悪いことなど

2月の保健目標
姿勢を正しくしよう！

このお便りは、
おうちの方にも
わたしましょう。

「寒いなあ〜」と感じた時、なるべく寒さに触れないように、下を向いて背中を丸め“体がま〜るく”なっていませんか？姿勢が悪いと、身体に影響を及ぼすだけでなく、運動や勉強に集中できなかったり、不注意でケガをしたりするおそれもあります。そこで、今回は、毎日の生活を振り返りながら、『よい姿勢』について考えてみましょう。



こんな姿勢をしていませんか？

ぼおづえをする
 前かがみになる
 寝転がる
 背中が丸くなる

姿勢は、なぜ正しくないといけないの？



背骨は体を支え、命を支えています！

背骨は、全体を横から見ると「S」の様にカーブしています。このカーブのおかげで4~5kgもある重い頭が背骨の上に乗っていても、バランスよく立ち歩くことができます。

そして、背骨の中や周りには、体の信号を脳へ伝えたり、脳からの命令を体に伝えたりする「神経」が通っています。背骨は、頭だけではなく、命も支えているといってもよいほど、大切な働きをしています!!!

その大切な背骨は、姿勢によって、左右にも前後にも曲がりますが、よくない姿勢で曲がたままになると、どうなるのかな？

☆☆☆ 姿勢が悪いと、どうなるのかな？ ☆☆☆

<ul style="list-style-type: none"> つかれやすい 内臓が圧迫されて働きが弱くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 背骨が曲がる 脊柱側弯症や猫背になる 	<ul style="list-style-type: none"> 成長に影響する 骨に力が加かり成長しづらい 	<ul style="list-style-type: none"> 目が悪くなる 距離感が近すぎて、目がつかれる
---	---	--	---

前かがみの姿勢は、歯ならびやかみあわせに影響

前かがみの姿勢は、頭を支える筋肉に無理な力がかかる「よくない姿勢」です。その筋肉は、下の歯が植わっている「下あごの骨」を支える筋肉とつながっています。そのため、姿勢がよくなるとバランスがくずれ、長い間には「下あご」の形が変わってしまうことがあります。すると、下の歯がすれてしまい、歯ならびが悪くなったり、上の歯とのかみ合わせがうまくいなくなったりします。



よい姿勢は ☆ 内臓への負担が少なく、内臓の働きが良くなる。 ☆ 集中力やおちつきが出てくる。

よいこと いっぱい 姿勢美人になろう！

☆ 見た目も美しく動きにむだがない。 ☆ 骨や筋肉が強くなり丈夫になる。 ☆ 疲れが少なくなり、勉強や作業がはかどる。

良い姿勢のお手本は、保健室前の掲示板にあります。お手本の様になりましょう！