



11月1日は「いい姿勢の日」

いい姿勢はなぜ大切？

姿勢が悪いと、背骨がゆがみ、腰痛や肩こりの原因になってしまったり、胃や腸が圧迫されて食べ物が消化されにくくなり、便秘につながったりします。

チェック！

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
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

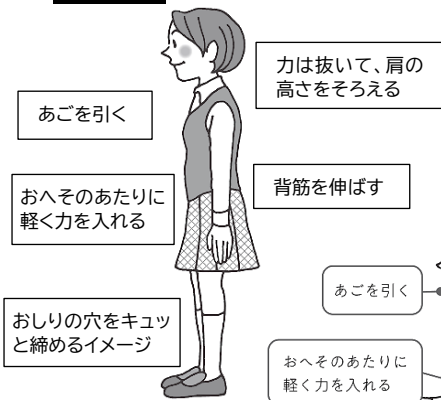
- 背中が丸まっ
- 背もたれに寄り
- 腰が反っている
- ている
- かかっている



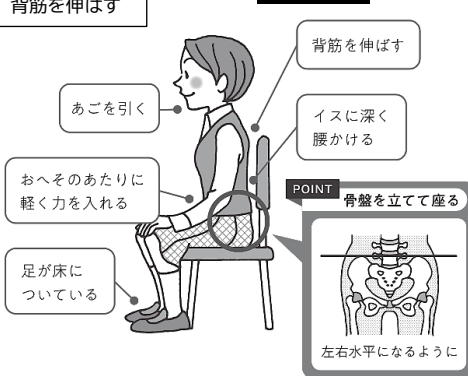
1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき



座るとき



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集中カアップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きのにくい状態に。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良くなり、疲れもたまりにくくなります。



保健室から

「下校時間に気をつけよう」

「秋の日は釣瓶落とし」ということわざを聞いたことがありますか？秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。他の季節に比べて秋は急速に日が暮れます。日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短く、あっという間に暗くなります。そのため、夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。日頃から安全運転を心がけていますが、急に暗くなるこの時期の帰り道は、自分たちでより気をつけて周囲を確認して安全に帰りましょう。



“調節上手さん”の着こなしのPointは？

Point① 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる



Point② 薄いものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい



Point③ 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

