

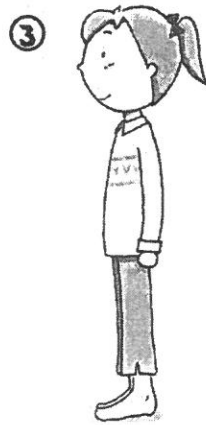
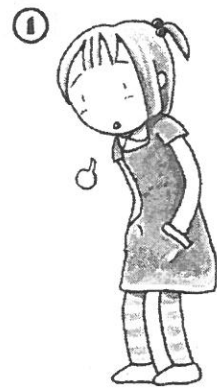
おうちのかたと一緒に よみましょう

日が落ちるのが早くなり、風が冷たくなってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期、背中がネコのように丸まっていますか？また、室内で過ごすことが多くなり、寝転んでテレビを見たり、目を近づけてゲームをしたりという人もいるのではないのでしょうか。姿勢は見た目だけでなく、心や体の健康にも大きく関わっています。正しい姿勢で、みなさんの元気をさらにアップさせていきましょう。



11月のほけんもくひょう
正しい姿勢を正しくしよう！

正しい姿勢はどれだ!?



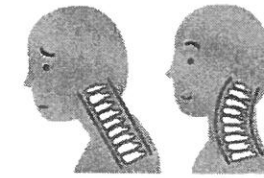
姿勢が悪いとどうなるの？

こんな姿勢で字を書いている人はいませんか？体に悪いことがたくさんあります。



ストレートネックに注意!

「ストレートネック」という言葉を聞いたことはありますか？
小さいゲーム機やスマートフォンを見るようなうつむいた姿勢を続けていると、本来カーブしていた首の骨がだんだんとまっすぐになってしまいます。すると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状があらわれます。



～チェックしてみよう！～



- ①かべに背を向けてふだんの姿勢で立つ。
- ②「かかと」、「お尻」、「肩甲骨」の順番にかべにくっつける。
- ③この状態のまま頭の後ろがかべにつくかチェック。自然につく場合は、問題なしです。

つかない人は、ふだんの姿勢を見直そう!

おうちのかたへ

* 11月22日(木) 9:25~10:10 学校保健委員会「すこやか集会」を開催します。テーマは、「体を鍛えてきれいな姿勢」です。昨年度のすこやか集会に来ていただき大好評だった作業療法士の松本先生と永井先生をお招きし、さらに発展した体幹を鍛える運動を教えてください。家族の皆さんにも聞いていただき、家族の健康にぜひ役立ててほしいと思います。多くの方の参加をお待ちしております。