

ほろりんたより 11月

令和5年(2023年)伊丹市立西中学校 保健室



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだとか。少し個性的なおいがありますが、そんなことを思いながら紅葉を楽しんでみてくださいね。

カゼの季節 こんな人は要注意!

冬でもシャワーで済ませている

運動はあまりしない

野菜やキノコ類をあまり食べない

寝不足のことが多い

ストレスをためてしまう

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

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



1つでも当てはまったら人は、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

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

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける
- POINT 骨盤を立てて座る
- 左右水平になるように
- あごを引く
- おへそのあたりに軽く力を入れる
- 足が床についている

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!?