

保健だより **えがお**

2024 年 5 月 15 日発行 No.4 天王寺川中学校 保健室

4 月から時々、みなさんの授業中の様子を見に行っています。

新学期が始まった頃は、姿勢良く授業を受けている人がたくさんいました。
しかし、最近は姿勢が崩れてきている人が増えてきました。

姿勢が悪くなる原因は、生活習慣と運動不足が大きいといわれています。姿勢が悪いと、いろいろな悪影響が出てきます。姿勢に注意して生活することは、とても大切です。

教室でよくみかける悪い姿勢・・・



姿勢が悪いと、こんな悪影響が・・・

運動機能に支障が出る

背中や関節が
痛くなる

体のバランスが
悪くなる

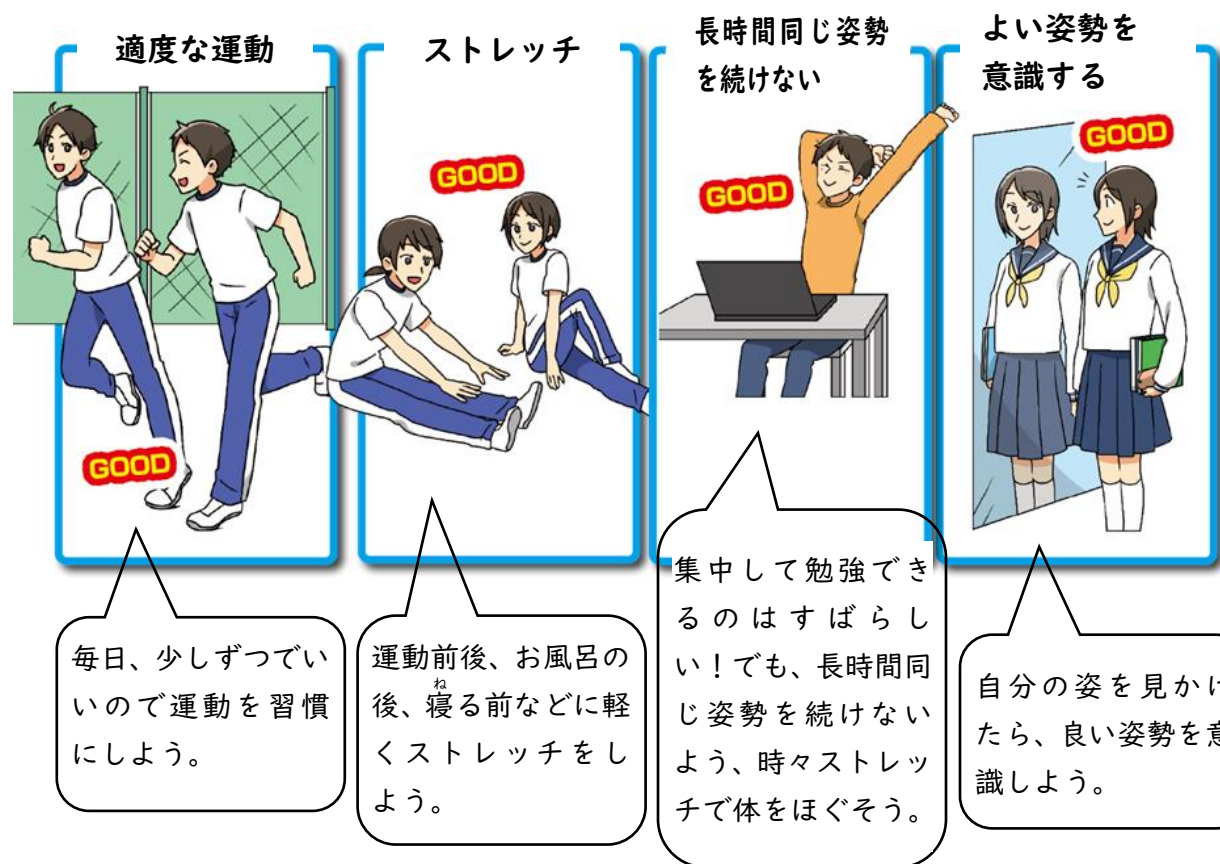


良い姿勢をするためのポイント

良い姿勢を意識するあまり、腰が反りすぎたり、胸を張りすぎると逆効果です。
良い姿勢を保つために、

「姿勢を支える筋肉をつける」「骨格を丈夫にする」

ことが大切です。日常生活の中では、次の4つのポイントに注意しましょう。



最近、スマホやゲームなどを長時間同じ姿勢で続けるため、姿勢の悪化が増えています。

学校生活だけではなく、家での生活でも良い姿勢を意識しましょう。

悪い姿勢は、体全体の不調につながります。体と心を元気に過ごすために、「良い姿勢をするためのポイント」を参考にしてください。