

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た人がたくさんいました。
しかし、最近は姿勢が崩れています。
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でます。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。



毎日、少しずついいので運動を習慣にしよう。

運動前後、お風呂の後、寝る前などに軽くストレッチをしよう。

集中して勉強できるのはすばらしい！でも、長時間同じ姿勢を続けないよう、時々ストレッチで体をほぐそう。

自分の姿を見かけたら、良い姿勢を意識しよう。

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。