

ほけんだより 11月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 しせい ただ
姿勢を正しくしよう!
 H30.11 明石小学校 保健室

11月は実りの秋。たくさんの行事をこなしながら、みなさんのこれまでの頑張りも“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、かぜ・インフルエンザにならず冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。



いつでも正しい姿勢



S. ときどき思い出して、

ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。
 背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

1 前かがみのままお尻をいすの背もたれに当てる



2 そのまま体を起こす



これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか?

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

背中が丸い

重い頭が前にでてしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです。



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまいます。



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。

