11月 ほけんだより

令和８年１１月１２日
品川区立大原小学校
校　　長　森下　久仁子

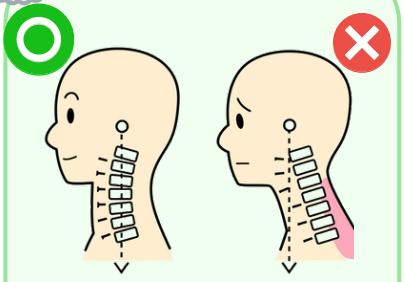
１１月の保健目標　姿勢を正しくしよう！

「良い姿勢をしましょう」と、これまで何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどうよくないのでしょうか。ふだんの姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識すればいいのか見てみましょう。

前かがみ



首

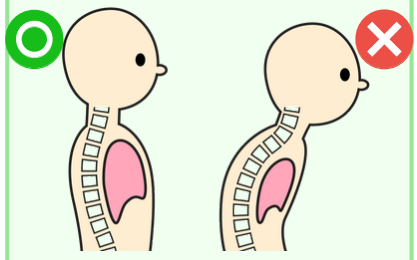


首が前に出ると頭の重みが首に集中して、頭痛や肩こりの原因に。

ねこぜ



背中



背中が丸くなると、肺や横隔膜が動くスペースがせまくなり、呼吸が浅くなります。集中力の低下や、疲れやすくなる原因に。

ずり落ち座り



腰



腰が前に出ると骨盤が後ろに倒れ、背骨のカーブがくずれます。体の重みが腰に集中して腰が痛くなる原因に。

良い姿勢ができていると

- 集中力がアップする
- 内蔵の働きが活発になる
- 印象が良くなる

インフルエンザに注意！！

朝晩の空気が冷たくなってきました。体も季節の変化についていこうとがんばっています。十分なすいみん・栄養ある食事・外遊び・手あらいで抵抗力を高めていきましょう。