

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和4年6月13日(月)

No.5

がんばる姿がかっこいい!



体育祭でたくさんの笑顔と頑張る姿を見ることができました。
お互いをたたえるみなさんの応援や励ます姿もすばらしい体育祭でした。
これから1学期の後半!
暑さに負けず、元気に笑顔で過ごしていきましょう!

よい姿勢で 体もスッキリ!

内科健診で校医さんから気づきとして、「座った時によい姿勢を意識しよう」と話されていました。

内科健診では、背中や腰の左右差、背骨の成長の様子を診ていただいています。専門医の精密検査を受けるほどではないが、日頃の生活で姿勢に気がついた方がよい人もみられました。日頃からよい姿勢に意識することは、体の成長にとって大切です。

きれいな姿勢で



頭も体もスッキリ

教室で学習している時、背中が丸くなっていたり、足を組んでいたりにしていませんか?

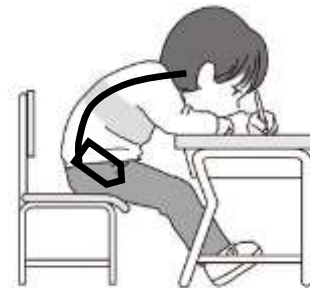
体の中で最も重い頭は、約5kgもあります。それを首・背骨・骨盤で支えています。背骨は横から見ると『S』の字になっていて、クッションの働きで重い頭を支えています。



楽な姿勢だと思っていなくても、体には大きな負担がかかっていることがあります。

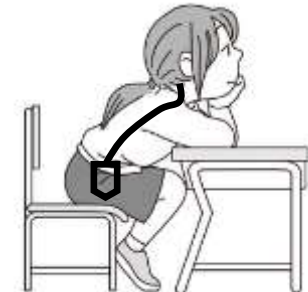
重たい頭を支えるために、必要以上に首や肩・背中・腰の筋肉を使って、疲れや痛みを感じる場合があります。集中して学習できるように、良い姿勢を心がけましょう!

足を前に投げ出している



骨盤が傾いて、腰に負担がかかる。頭の重さが首と背中中の筋肉にのしかかり、腰や肩・背中中の痛みが出やすい。

ほおづえをついている



頭の重さを腕と首で支えるので、肩や背中中の痛み、腕のたるさが出やすい。

良い姿勢は・・・



腰ほねを立てると、自然に背すじが伸びて、良い姿勢になりますよ!

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!