

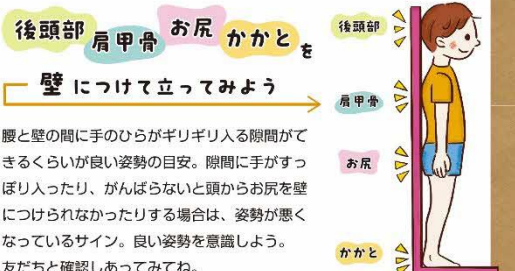
ほけんだより



2024年11月発行 大阪市立文の里中学校 保健室



姿勢を確認しよう！



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



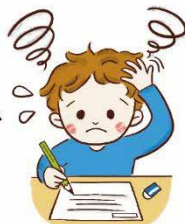
疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



悪い姿勢になるクセ



いい姿勢の効果



良い姿勢は身体だけでなく、心にも良い影響を与えます。
気分が落ち込んだときやマイナス思考が続くときは、
一度姿勢を正してみませんか？
人生を楽しむ方法は、
意外と身近なところにたくさんありますよ！