

辰年の2024年。みなさんの活力があふれ、大きく成長できますように。すべての基本は健康からです。今年も1年よりよく過ごせるよう、保健室から応援しています！

正しい姿勢、できていますか？



メリット①疲れにくくなり、集中力アップ♪

正しい姿勢では、胸が開くため、より空気を肺に取り込みやすくなります。呼吸が深くなると、全身の血行がよくなり、脳にも十分に酸素を送り込み、活性化させることができます。

メリット②体のゆがみを改善♪

正しい姿勢でゆがみが改善されると、肩こりや腰痛の改善にもつながります。

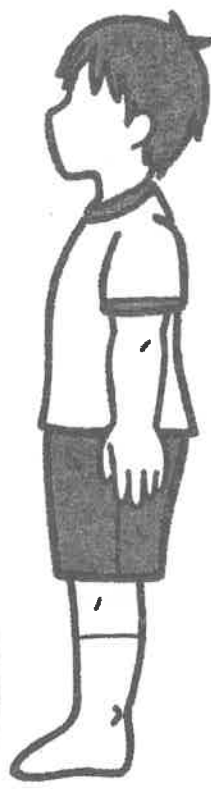
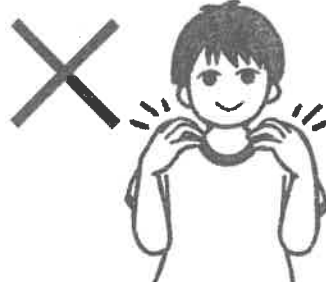
メリット③目の疲れを減らす♪

正しい姿勢をとると、自然と、教科書やスマホなど手元から目が離れ、距離が適度に保たれるため、目の負担が減ります。



正しい立ち方

- ・横から見たときに、耳と肩が同一線上にある
(頭のとっぺんから糸が出ていて、上に引っ張られているイメージ)
- ・脇をしめて、両手で両肩に触り、手をおろす
(背筋がきついかも…)



- ・腰が反らないようにお尻を引っ込める
- ・両足の、かかとでもつま先でもなく、くるぶしのラインに体重を乗せる

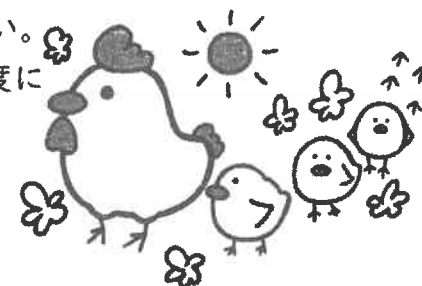
肩甲骨を寄せて
胸を張る!!

じぶんさがしのはなし。8

～毎日できる、前向きに近づく行動～

1. 朝、散歩する

「朝起きて1時間以内に、15～30分」が理想ですが、通学時に、ゆっくりすぎないペースで、できるだけ日向を歩くようにしてみてください。
※無理に早起きはせず、でも11時までに、疲れない程度に



2. 「まあいっか😊」「大丈夫!」を口癖に

人は、先に見聞きした情報に、無意識に影響を受けます。
(「10回クイズ」の「ピザピザピザ…」みたいなもの)
「ダメだ…」「イヤだ…」が口癖になっていると、言葉に引っ張られて行動も後ろ向きになっているかもしれません。

3. 寝る前によかったことを3つ書き出す

1日を振り返ったときの印象は、よかったこと・悪かったことのどちらに注目するかで決まります。
「登校できた」「ごはんが美味しかった」「テレビがおもしろかった」など、どんな些細なことでもOK!
寝る前の15分、よかったことを思い出すことは、物事をポジティブにとらえる訓練にもなります。



正しい座り方

【「正しい立ち方」の感覚を意識して】

- ・座骨で座るイメージ
(座骨…体を揺らしたときにイスの座面にあたるお尻の骨)
- ・イスに深く座り、背中はおもたれにあてない
- ・足の裏をしっかりと床に着ける
- ・膝の角度は90° (必要であればイスの高さを調節する)
- ・横から見たときに、耳と肩が同一線上にある

みんなも
やってみよう!

