

# すこやか通信

令和 6年 11月 広畑小学校 保健室



風が涼しくなり、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使用する手洗いや歯みがきなどは早く終わらせようという加減になってしまいがちです。そんなときこそ「いつもより丁寧に！」と意識して行うことが大切です。冬服や暖房器具の準備だけでなく健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

## 背中が曲がっていませんか？

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

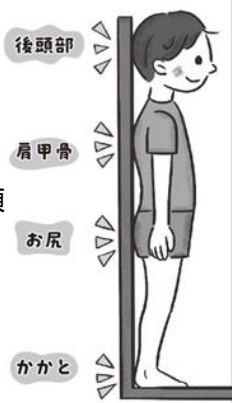
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安です。反対に隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は姿勢が悪くなっているサインです。

良い姿勢を意識しましょう。



11月1日は  
姿勢の日



## 猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



### 原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



## 姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

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、酸素が体に生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



姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

### 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。



### 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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。

