

ほげんだまり 11月

新野東小学校 保健室
2024/11/1



《おすすめコーナー》

姿勢を保つためには、体幹（筋肉）が必要です。お家で楽しみながら、簡単にできるトレーニング動画を紹介します。

お子さんと一緒に、Let's try!



【姿勢が悪い子注目】

子どもの体幹トレーニング【簡単5選】

11月になって、寒いなど感じる日が少しずつ増えてきましたね。みなさんの中にも、せきや鼻水が出ている人が、ちらほら…。「体の調子がいつもと違うな。」と思ったら、無理をせずにゆっくり過ごす時間をつくってくださいね。



背中が曲がっていませんか？

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ると、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
血流が悪いと脳の酸素が行き渡らず、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。



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。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。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

