

ほげんごまり 11月

2024/11/07 横瀬小学校

1・2年生 フラッシング指導の様子



80歳になっても20本以上歯を保つ8020運動を頑張ろう!

今年の運動会は、台風の影響で開催が危ぶまれたり雨で練習が十分できなかったりと心配しましたが、快晴のもと、練習の成果を思い存分発揮できましたね。これまでの頑張りは、これからの学校生活を進める上で大きな力となります。いろんなことにチャレンジしていきましょうね。

背中が曲がっていませんか?

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



いい歯について
掲示物を見えています!

歯磨き残しをなくそう!



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、正常に動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、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



わるいしせいになるクセ

足を組む ひじをつく ねころんで見る

スマホの時間が長い

姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかとを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。

