



# ほけんだより



高鍋西小学校保健室  
令和5年11月1日  
発行

朝夕は、寒いと感じるくらいの気候になってきましたね。寒さに身体が慣れていないこの時期は、真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩いたりしている人はいませんか。背筋をピンと伸ばして歩く習慣を身に付けましょう。



## 11月のほけんもくひょう：姿勢を正しくしよう。

### 正しい姿勢 できていますか？



理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とSのようなカーブの形になるので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。立腰の姿勢をいつもできるように心がけましょう！  
骨盤を立てるには・・・

1 前かがみのまま、お尻をイスの背もたれに当てる。

2 そのまま体を起こす。

### こんな座り方していませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも・・・

#### 背中がまるい

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします。



#### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



#### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きくなります。



#### ひじをつく

上半身を肘で支えるので、肩への負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します。



#### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています。



#### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります。



