

流山市立 西初石小学校 No. 7 R 6 . 1 1 . 8

最近は秋も深まり、夕方に空に首を向けると日が沈む早さに 繋ぎます。夕方は一気に寒くなりますね。放課後、遊びに行く ときには、温かい上着を持って出かけ、帰りの時間にも気を 付けましょう。



今回のテーマ「よい姿勢ですごそう!

勢が悪いとどうなる?

姿勢が悪いと からだ かる えいきょう 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 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

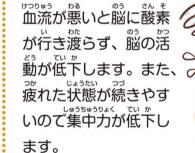


疲れやすくなる

なり、疲労物質がたま

りやすくなります。

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





他にも…姿勢が悪いと、周りの人に「だらしない人なのかな…?」といういかしょう はんたい しせい なります。 反対に、姿勢がよいと、好印象を与えやすくなります。

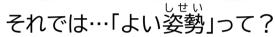
Stepで嵌みがきデェック

いい歯、キープできていますか? 歯みがき の後、みがき残しの多い場所を 歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にも う一度みがいてみましょう。





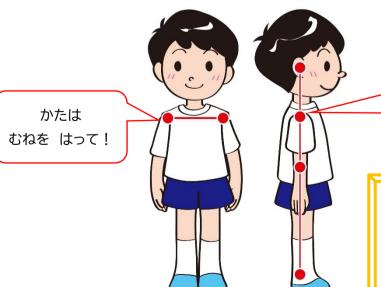




ずわ 座っている時は…「**ぐー・ぺた・ぴん**」を意識しよう!



た 立っている時は…「**一直線**」を意識しよう!



覚・かた・ひじ・かかとが、 一直線!

よい姿勢は一首にしてならず。 ぜひ、時々姿勢を意識して、「姿勢がきれいだな〜」と思われるようなステキな大人になってくださいね!