

# ほけんだより 11月

こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 しせい ただ  
**姿勢を正しくしよう!**  
 H30.11 明石小学校 保健室

11月は実りの秋。たくさんの行事をこなしながら、みなさんのこれまでの頑張りも“実る”秋ですね。急に冷えて寒い日もありますが、かぜ・インフルエンザにならず冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。



## いつでも正しい姿勢



ときどき思い出して、

### ピンツとね

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字カーブを描くので、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。

こつばん た  
**骨盤を立てるには**

前かがみのままお尻を  
 いすの背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで  
 完成です!

## こんな座り方をしていませんか?

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…

### 背中が丸い

重い頭が前にで  
 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  
 大きいです。



### 肘をつく

上半身を肘で支え  
 るので、肩の負担  
 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  
 丸まってしまいま  
 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。

