

# 保健委員会のとりくみ しせいについて

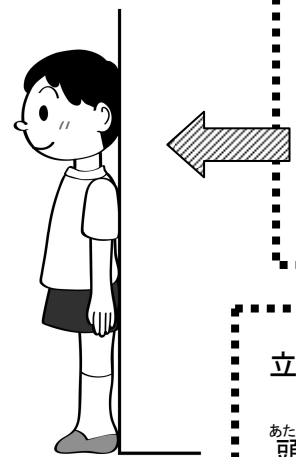
保健委員会で、『姿勢』について発表しました。



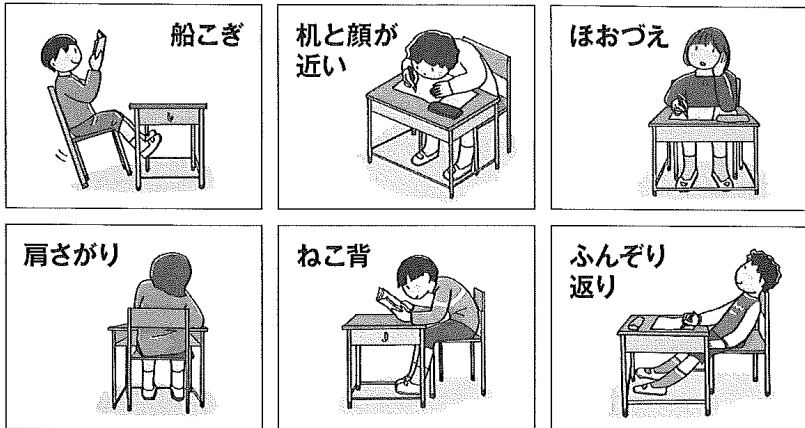
## 立ったときのよい姿勢

## 自分の姿勢をチェックしてみよう!

かべのまえに立ち、頭のうしろ、せなか、おしり、かかとをかべにつけます  
あごを少しひきます。  
おなかをひっこめます。  
せずじをのばし、かるくむねをはります。  
こしとかべのあいだは、手のひらがはいるくらいあけておきます。

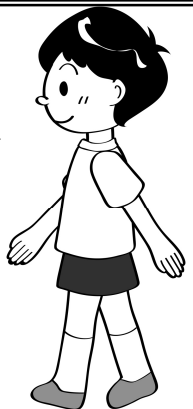


みんなは、授業中どんな姿勢をしていますか？ 下の絵のような姿勢をしていることはないですか？



立ったときのよいしせいを意識して歩きます。  
頭がまえにたおれないようにします。  
体はあまり上下、左右にゆれません。  
同じほはばで歩きます。

## あるときのよい姿勢



船こぎをしていると → うしろに倒れた時に頭に打ってしまいます。それに集中して学習できません。

机と顔が近いと → 目がつかれて、視力がおちてしまいます。

ほおづえをついていると → あごの形がかわったり、歯ならびがわるくなります。

肩さがりだと → 片方の肩がさがっていると、体がゆがんだり、背骨がまがってしまいます。

ねこ背だと → 肺や胃や腸が押されて、内臓の働きがわるくなります。

ふんぞり返りだと → 腰がいたくなります。それにえらそうに見えます。



## 勉強するときのよい姿勢

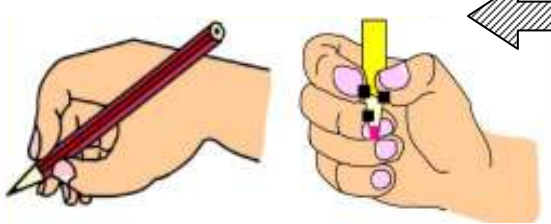


いすにふかくすわる。  
足のうらぜんたいをゆかにつける。  
つくえと体のあいだは、にぎりこぶしがはいるくらいあける。  
せずじをのばす。

字をかくときの姿勢も大切です。  
ノートがななめになっていたり、  
ノートに対して体がななめになって  
いませんか？



## えんぴつの正しいもち方



えんぴつのもち方がわると、姿勢がわるくなったり、  
視力がおちる原因になることがあります。  
きれいな字を書くためにも正しいもち方をしましょう。  
えんぴつは、親指・人指し指・中指の3本で支えます。

## 《 わるい姿勢になってしまう原因 》

寝不足で体がだるい。

気持ちいだらけている。

朝ごはんを食べてなくて

机やいすの高さがあって

元気が出ない。

いない。

運動不足で筋肉の力がよわい。

えんぴつのもち方がわるい。

