

きけん だより 11月

R4. 11. 1 野木二中保健室

11月になりました。いよいよ寒さも本格的になってきます。この冬はインフルエンザも流行するのでは？と心配されています。今まで以上に感染症予防を心がけ元気に過ごして行きましょう。11月はいい〇〇の日が沢山あります。みなさんもいい日をいっぱい見つけてください。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている

1つでも当てはまっていた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”

立つとき

- 力は抜いて、肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- おしりの穴をきゅっと締めるイメージ

座るとき

- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰かける

POINT 骨盤を立てて座る

左右水平になるように

いいこといっぱい

1 気分アップ

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

3 代謝アップ

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

カゼの季節 こんな人は要注意!

運動はあまりしない

冬でもシャワーで済ませている

野菜やキノコ類をあまり食べない

寝不足のことが多い

大切なのは、早めの対策。本格的に寒くなる前に、生活習慣を見直しましょう。

裏面もみてください。