



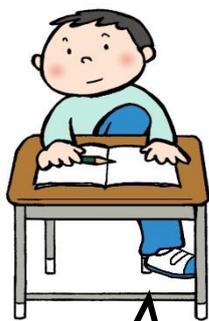
令和6年12月 晴嵐小学校保健室

しせい みなお 姿勢を見直してみよう！

みなさんは、自分の姿勢を知っていますか？授業中、タブレット使用中など、意識したことはありますか？改めて、自分の姿勢について考えてみましょう。

先日、学校保健委員会で大津京ファミリークリニックの共田先生に姿勢の話をしていただきました。保護者の皆様には、tetoruで配信した『学校保健だより』にも詳しい内容が載っているのので、ぜひご覧ください。

こんな人はいませんか？



いすのうえに足をあげている



ほおづえをたいている



せほねがまるまっている



いすをギッタンバタン

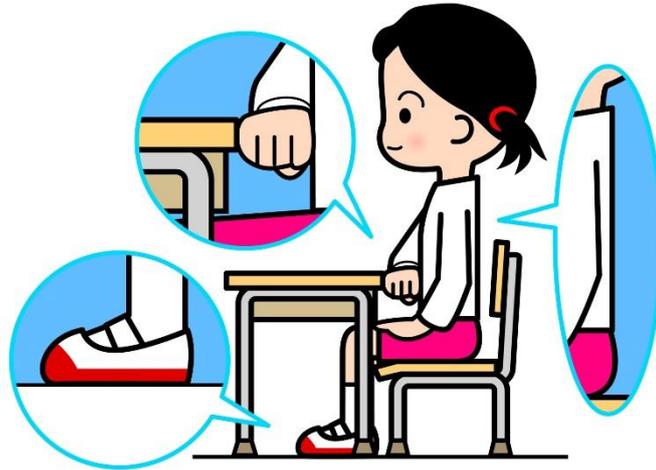
このような姿勢をとっていると・・・

- 目が疲れ、視力が低下したりする原因になります。
- 体がゆがんで、肩こりや腰痛が起りやすくなります。
- いすが壊れたり、すべって転び、けがをしたりすることがあります。
- 歯並びが悪くなる。
- 内臓の働きが悪くなる。

しせい よい姿勢とは

なか つくえ あいだ ぶん
お腹と机の間は、グー1つ分あけましょう。

いすに ^{ふか}深く ^{すわ}座り、
^{りょうあし}両足 ^{ゆか}を床につけま
しょう。



せなか
背中をぴんと
の
伸ばしましょう。

しょう ばあい タブレット使用の場合

タブレット使用中も、基本的な姿勢は変わりません。
画面を見続けると目の負担が大きいため、20分～30分に1回は外の景色を見るな
どして、目を休ませましょう。



がめん め きょり いじょう
画面と目の距離は50cm以上
はなしましょう。



めせん がめん すいちよく
視線は画面と垂直になる
ように調節しましょう。



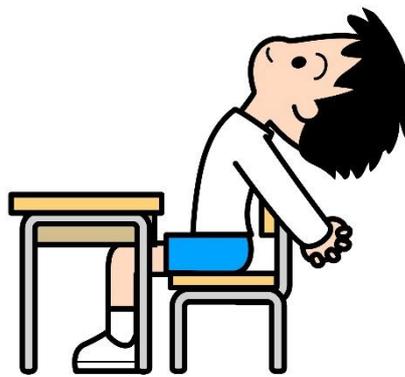
すわ 座ったままでできるストレッチをしてみよう

わる しせい 悪い姿勢をとっていたり、ずっと同じ姿勢をとっていたりすると、からだじゅう けっこう わる 体中の血行が悪くなり、きんにく つか 筋肉に疲れのもとがたまるなどして、いた かん 痛みを感じる場合があります。あつか ずつう 悪化すると頭痛や は け お 吐き気を起こすこともあるので、からだ をほぐすためにすわ 座ってできるストレッチをやってみましょう。

※どのストレッチも呼吸しながら20秒ずつゆっくりと行い、無理な力を加えないようにしましょう。



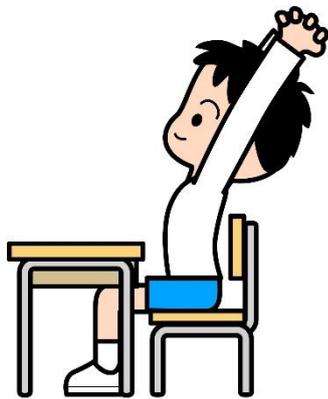
せなか ゆび くの 背中
指を組んで伸ばす。
けんこうこつ あいだ せば
肩甲骨の間を狭めるイメージ。



じょうたい
そのまま上体をそらす。



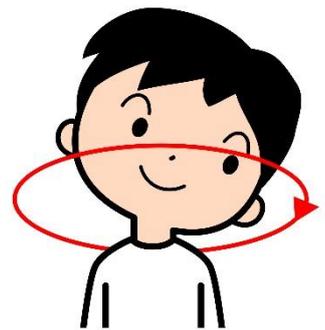
まえ ゆび くの
前で指を組んで伸ばす。
けんこうこつ あいだ ひろ
肩甲骨の間を広げるイメージ。



ゆび くの
指を組んだまま腕を上げる。



さゆう からだ
左右に体をねじる。



くび
首をゆっくり回す。
はんたい まわ ひろ
反対に回すことも忘れずに。