

すくすく

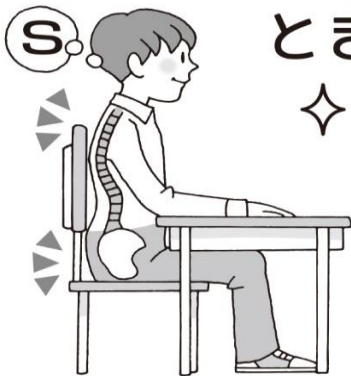
5月の保健目標
姿勢を正しくしよう



志木市立志木第四小学校 保健室 R5,5

姿勢がよくないと、からだのいろいろなところに負担がかかり、わるい影響をあたえます。
学校の生活では、いすに座ってすごすことが多いですね。
よい姿勢で座っているのか、ときどき思いだして注意してみましょう。

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。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です!

こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。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筋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。背中がまっすぐですが、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

机とおなかの間は握りこぶし1つ分。足と床を合わせる。背筋を伸ばす。よい姿勢でいすに座る。
グー ・ ピタ ・ ピン よい姿勢でいすに座れます。