

11月の保健目標:姿勢を正しくしよう

秋の健康管理

(すごしやすい季節でも
油断は禁物 注意しよう!)

なぜインフルエンザに

負けるな!



気温の変化が大きい季節。

こまめに衣服の調節を!



秋の夜長と
言うけれど...

夜不かし、
注意!

食べ過ぎ・注意!



背すじを伸ばして学力アップ!?実は関係がある姿勢と学力

①呼吸がしやすくなり全身の血流がよくなる

体を正しい位置にすると、胸が開き、血液の流れがスムーズになって、呼吸もしやすくなります。脳にも十分な酸素と栄養が運ばれ、考える力を高めることができます。

②集中力が続く

姿勢が整うと、脳への信号伝達がスムーズに行われ、情報を処理する力や記憶力が高まります。深い集中状態に入りやすくなり、短時間で効果的な学習ができます。

③眠くなりにくい

正しい座り方をすると、筋肉の緊張や疲れをほぐすことができ、血液のめぐりが改善されます。体全体のエネルギーが効率的に使われるようになり、眠くなりにくい状態が維持できるようになります。

④腰痛や肩こりなどの不調がおこりにくい

背筋を伸ばし、体のバランスを保つことで余計な力が入りにくくなり、腰や肩への負担が軽くなります。体の不調を感じなくなると、学習へ取り組む気持ちも前向きになり、学習効率も上がります。

⑤イライラ・モヤモヤの解消になる

気持ちが落ち着かない時やストレスを感じている時は、学習へ取り組む気持ちもネガティブになりがちですが、正しい姿勢は体内のホルモンバランスを整え、気持ちをスッキリさせてくれる効果があります。

勉強するときの姿勢を見直してみよう!

●よくない姿勢を続けていると...

頭痛・肩こり・体の
痛みなどが起こり
やすくなる。



集中力が低下する。
ミスが多くなる。



●よい姿勢の例 (話を聞くと)

ひじの位置は
机の高さと同
じくらい

ひざとひざの間、
体と机の間は、
にぎりこぶしが
一つ入るくらい
あける

ひざから下
が床にまっすぐ
伸びるように

視線はまっすぐ前へ



足の裏が床につくように

あごを少し
ひいて、頭
が首の上に
乗る感じに

耳と肩が
一直線

背すじを
伸ばし、
おなかを
ひきしめる