

# 保健だより

三重大学教育学部附属中学校 No.8  
令和6（2024）年11月8日（金）

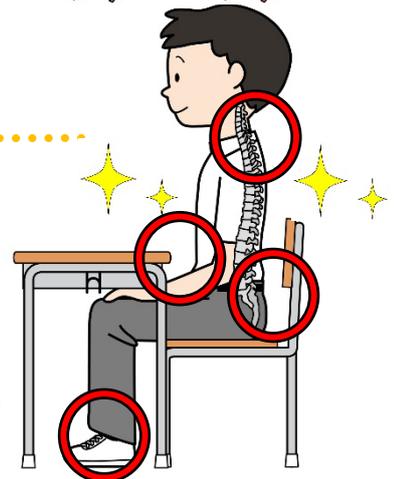
日に日に秋が深まってきました。様々な感染症やかぜ症状が流行しています。朝のロイロノートでの健康観察を忘れている人もいます。日頃の健康観察を行うことで「いつもと違う」ことに気がつきます！登校前に健康観察をして、いつもと体調が違ふと感じるときは無理せず早めに休みましょう。



## 姿勢に気をつけよう！

★思い出したら、ピン！と伸ばしてみよう！

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、重い頭がのっても、うまくバランスをとることができ、負担が軽くなります。よい姿勢のときは、骨だけでなく内臓にとっても負担が少ないです。勉強の時は座り方だけでなく、ノートやタブレットと顔の距離にも気をつけましょう。また、食事のときの姿勢にも気をつけたいですね。



## 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します。肩こりや腰痛を引き起こします。タブレットに近づきすぎるとストレートネックの原因になります。



### もたれかかる

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩へ負担も大きいです。



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくことで、背中が丸まってしまいます。



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます。



よい姿勢は見た目がいいだけでなく、集中力を高めたり、肩こりや腰痛になりにくい、疲れがたまりにくいなどのいい効果があります。