

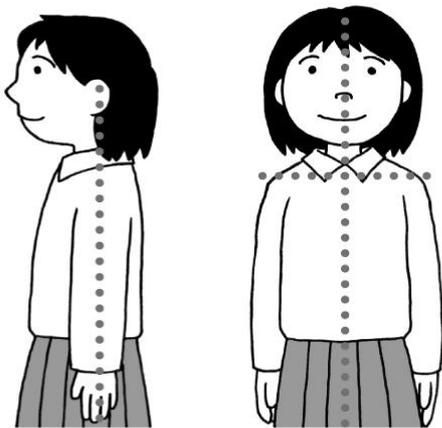


ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？ スマホやゲームなどが目に近すぎていませんか？ 10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も作りましょう。



しせいを見直してみよう

●正しいしせいってどんなしせい？

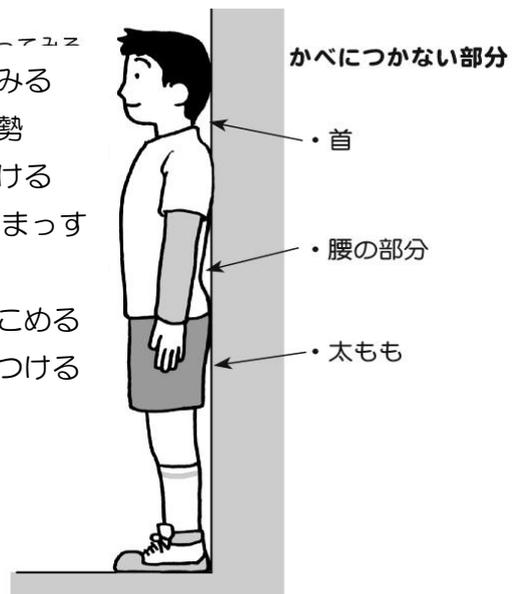


「正しいしせい」とは、自分の身長通りのしせいを1ミリも縮めないしせいのこと。
↓
これが「基本しせい」です。

- 横から見ると、耳から体の横、かかとまでが一直線。
- 正面から見ると、両肩を結ぶ線は床と並行。鼻とへそを結ぶ線は床に垂直。

●「基本しせい」で立っているかチェックしよう！

- かべの前で立ってみる
- ①気をつけの姿勢
 - ②両肩を壁につける
 - ③あごをひいてまっすぐ前を見る。
 - ④おなかを引っこめる
 - ⑤かかとを壁につける



このしせいが自然にできたら合格！
いつもこのしせいになるように心がけましょう。

姿勢の悪さは、体の不調をまねきます。

●疲れやすい	●内臓の動きが悪くなる
●腰痛・肩こりの原因となる	
●視力が低下する	●背骨が曲がる

胃が痛い、だるい等、体調が悪い時にも姿勢が悪くなることがあります。無意識に痛い場所をかばったり、力が抜けてしまうからです。姿勢も大切な体調のサインのひとつです。

姿勢がいいとスツとしてポジティブな印象です。身長が1mm伸びた、縮んだと大騒ぎしている中学生諸君！ 自分の身長を1mmも縮めない基本姿勢でカッコよく過ごすことは、心と体の健康にとってもいいのです。さっそく今日は鏡の前で「いい姿勢」をしてみてくださいね。