



すこやか

令和2年11月17日(火)
仙台市立馬場小学校
ほけんだより NO.11

実家庭配布

～お家の人と一緒に読みましょう～

本日、**健康手帳**を配付しました。秋の発育測定の結果を確認していただき、押印の上、**11月24日(火)**までに担任へご提出ください。

11月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」

猫背になっていませんか？

ノートに顔が近すぎないですか？



猫背とって、背中を丸めた前かがみの姿勢をとっていると、呼吸が浅くなります。頭が前に突き出ることによって肩凝りの原因にもなります。寒くなってくると、ポケットに手を入れて、猫背の姿勢で歩く人が増えてきます。ポケットに手を入れていると、転んだときにとっさに手を付くことができず、とても危険です。また、ノートに顔を近づけすぎると、猫背になり目にも良くありません。

このように、悪い姿勢を続けていると、視力が低下したり、肩が凝ったり、体が歪んだり、体に様々な影響が出てきます。



背筋を伸ばしましょう！



立った状態の良い姿勢

前から見た時に、鼻～胸～おへそ～かかとが一直線になっている。



座った状態の良い姿勢

足の裏を床に付けて深く腰掛け、頭が上から糸で引っ張られるようなイメージで背中を伸ばす。