

ほけんがまより 11月

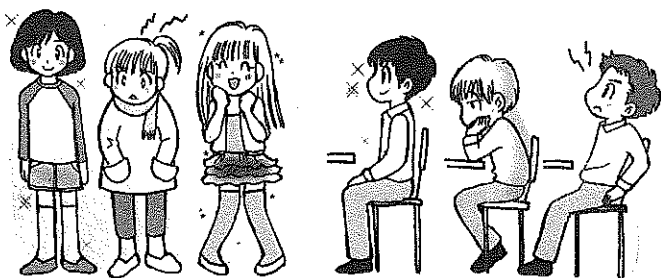
No.20 丹波小学校 平成22年11月30日

だんだん寒くなってきました。つついポケットに手を入れて背中を丸めて歩く人がいる中、背筋を伸ばしてさっそうと歩いている人を見ると、かっこいいなあと思います。

『姿勢』という言葉には、背筋を伸ばした体の様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もあります。

背筋をピンと伸ばして、寒さに負けない姿勢で過ごしましょう。

他の人から見ると、こんなにちがいます



よい姿勢とは

- 疲れにくい
- 体に負担をかけるがない
- *見た目もよくなりますよ!!

姿勢がつくる きれい 元気 かっこいい

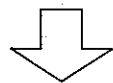
姿勢チェック10

- いつも肩や首がこっている。
- 立っていると、すぐに疲れる。
- つまずきやすい。
- 「姿勢が悪い」と言われる。
- 立っているときは、いつも「休め」に姿勢になる。
- 足を組んで座ることが多い。
- 背が高いのを気にしている。
- ノートや本、テレビの画面に顔を近づけて見る。
- からだが硬い。
- 長い時間座っていると、腰が痛くなる。

チェック項目が多いほど、姿勢がくずれている可能性があります。

見た目だけじゃない!!

悪い姿勢が身についたら...
まうと...



- 肩がこったり、腰が痛くなったりする。
- 身長が伸びがおくれる。
- 歯並びが悪くなり、むし歯になりやすくなる。
- 目が疲れ、視力が下がる。
- 勉強がはかどらなくなる。
- 心の病気になることがある。

*こうならないためにも、よい姿勢を目指しましょう

よい姿勢のチェックポイント

【立ったとき】
あごと肩を軽くひき、力を入れすぎないで、背筋をのばします。



【本を読むとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。腕を軽く曲げて本を持ちます。



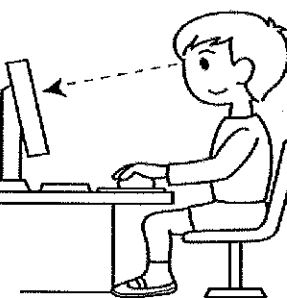
【字を書くとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。ノートと目は30センチメートル以上離します。



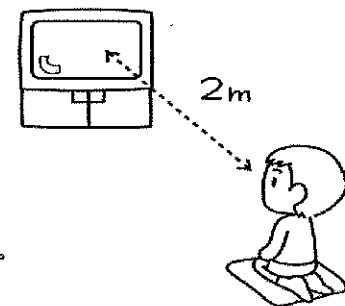
【コンピュータを操作するとき】

いすに深くこしかけ、背筋をのばします。画面をやや見下ろすようにし、マウスやキーボードは腕を軽く曲げた状態で操作します。



【テレビを見る時】

できるだけ背筋をのばし、画面から2メートル以上離れて見ます。横になったり荷かきによりかかって見ていると体に負担がかかります。



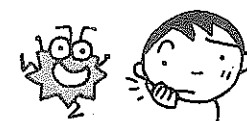
【秋の歯科検診の結果】



先週の金曜日に歯科検診の結果を返しました。学校歯科医の先生は、「前より全体的に磨けていない。特に磨きやすいと思う前歯が磨けていない。」と残念がられていました。

春の歯科検診よりむし歯の人は減っていましたが、むし歯になりかけの人(CO)、歯垢・歯石が溜まっている人、歯肉の状態がよくない人が増えていました。健康な歯にするためにも、治療に行つて、むし歯ゼロを目指しましょう。

*治療が終わった人は、先生に教えてくださいね。
歯科検診の結果をグラフで表しました。



(未処置：むし歯のある人、処置完了者：治療済みの人、健全歯者：むし歯・治療した歯もない人)

