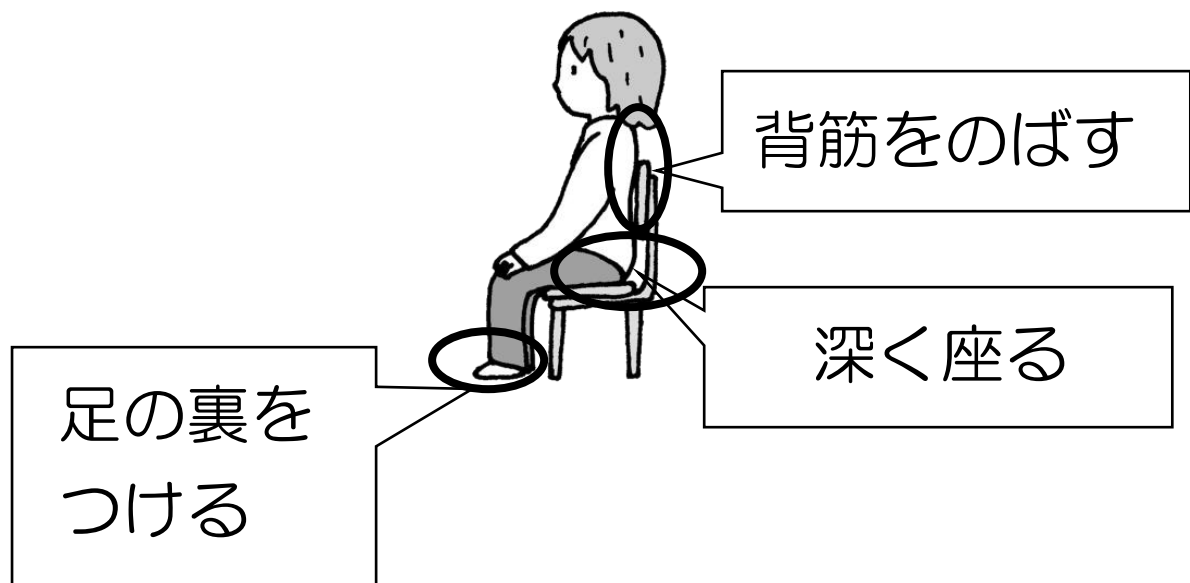


寒くなってくると、どうしても肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。
正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。街行く人たちの姿勢を観察してみましょう。
背筋をピンと伸ばして歩いている人は、とてもかっこよく見えますね。皆さんも自分の姿勢を見直してみましょう!!



正しい姿勢を保とう

☆ 正しい姿勢のポイント ~座る場合~

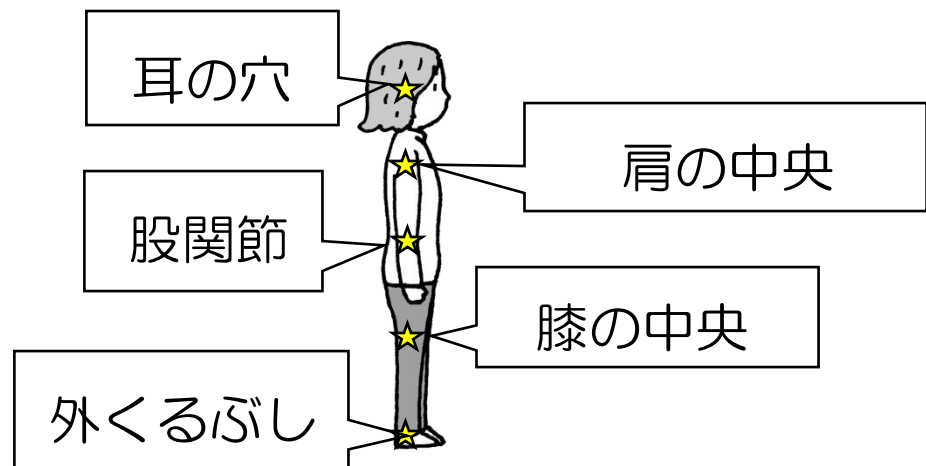


◎ よい姿勢は集中力アップにもつながります。

授業中や家で勉強する時に気をつけてみよう!!

(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています!!
・細井裕美; 簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1

☆ 正しい姿勢のポイント ~立つ場合~



◎ 一直線にしよう!



「机に向かっている時間が長くて、肩こりがする」との声も聞こえます。正しい姿勢を意識することに加えて、次のようなケアを試してみるのもオススメです!

ストレッチをする 	ゆっくり湯船につかる 	スマホの使用時間を減らしてみる
--------------	----------------	---------------------

✿ 生徒・保護者の皆さんへ ✿
健康診断結果から医師の診断により「受診のおすすめ」を配布しています。
受診は終わりましたか? 今年の身体の不調は、今年中にメンテナンスをしていきましょう。
また受診したら「受診結果」を提出していただくと助かります。よろしくお願いいたします。