

姿勢について考えよう

みなさんはふだんから良い姿勢をしていますか??

勉強しているときにノートに目を近づけすぎていませんか?
食事中、ひじをついて食べていませんか? ねころがってテレビを見ていませんか?

姿勢が悪いと視力が下がります。また、首や背中の骨が曲がり、肩や頭がいたくなります。腰も痛くなります。

姿勢を悪いままにしておくと、体に色々な不調が出てきます。普段から良い姿勢を心がけましょう。

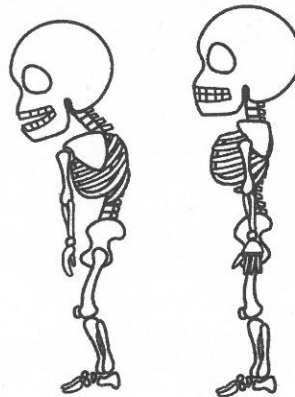
チェックしてみよう

すわるときにのしせい、だいじょうぶかな?

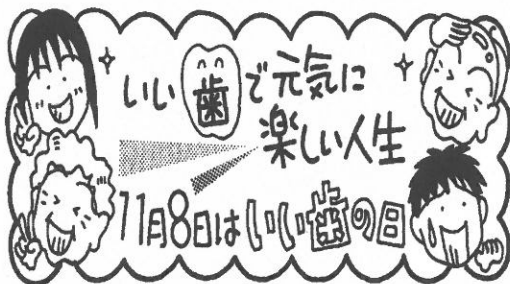
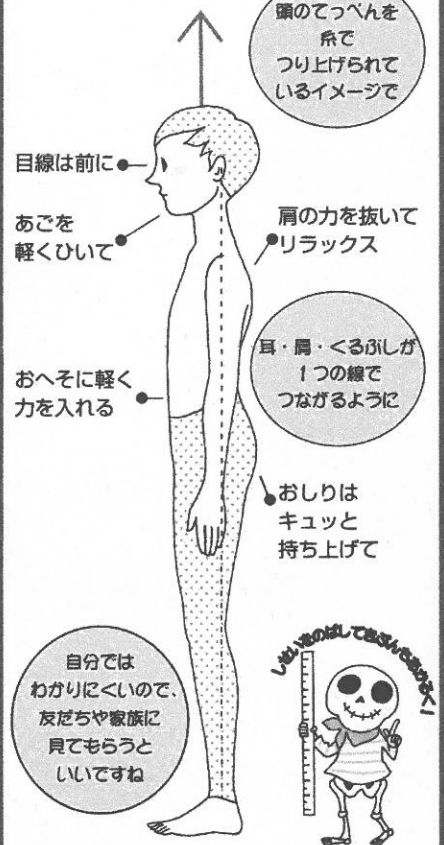
- ・ふかく、こしをかけているかな?
- ・あしのうらが、ゆかについているかな?
- ・せすじは、のびているかな?

しせいがわるいと、からだのいろんなところにわるい影響をあたえます。とくにみなさんは、学校でながいあいだすわっている事が多いので、ふだんから注意が必要です。気がついた時になおすように、習慣づけましょう。

姿勢がよいと、身長も高く見えます☆



姿勢をチェックしてみましょう



昔に比べて、やわらかい食べ物が多くなり、食事のときにかむ回数が減っています。かむことには、体にとっていい効果がたくさんあります。食事をするときは、かむことにも意識をむけてみましょう。

- ①・・・肥満予防
- ②・・・味覚の発達
- ③・・・言葉の発音がはっきり
- ④・・・脳の発達



ひみこの歯がいーぜ

- ⑤・・・歯の病気を防ぐ
- ⑥・・・ガンの予防
- ⑦・・・胃腸の働きを促進
- ⑧・・・全力がだせる