

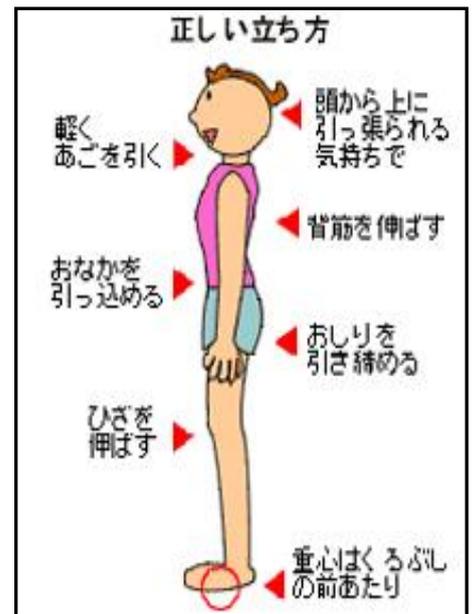
## 正しい姿勢、心がけていますか？

皆さんは普段、自分の姿勢を意識しているでしょうか。立っている時や歩いている時に、背中が丸くなっていませんか。椅子などに座っている時に足を組んだり、ほおづえをついたりしていませんか。

### 良い姿勢とは？

- 人の背骨は、穏やかなS字を描いた構造になっています。理想的な姿勢を真横から見ると、耳から肩～股関節～膝～くるぶしを結んだ軸と重力線が一致しています。軽くあごを引き、背筋、膝をきちんと伸ばし、頭を上へ引っ張られているようなイメージを持つことにより、正しい姿勢を作ることができます。
- 私たちの背骨は、脊柱起立筋に代表される抗重力筋群と大腰筋などのインナーマッスルによって支えられています。しかし、「生活習慣の乱れ」「アンバランスな食生活」「運動の不足」により、抗重力筋やインナーマッスルの力が低下すると、背骨をきちんと立てていくことができなくなってしまいます。

※正しい姿勢を作るには、「立腰」=腰を立てることが重要です。



### 姿勢が悪いとどうなる？

- ▼骨盤が落ち、背骨が後ろに湾曲し、頭が前方に倒れてきて「猫背」になると、呼吸器・循環器・消化器など種々の内臓の機能が低下してしまいます。
- ▼脂肪を燃やしてエネルギーに変える代謝も落ちるので、太りやすい体質になってしまいます。
- ▼頭の重みで前かがみになってくる上体を支えるために、肩・首・腰の筋肉は常に緊張を強いられ、疲労性の硬縮をおこして、肩こりや腰痛、膝の痛みを発症させる要因になります。
- ▼脳への血流が悪くなって、集中力や心身のバランス感覚が低下してしまいます。

### 姿勢が良いとこんなメリットが！

- ①集中力、持続力がアップします。
- ②内臓の働きが良くなり身体機能がアップします。
- ③やる気が出て、気持ちが前向きになります。
- ④見た目にも美しく、相手に良い印象を与えます。

日ごろから正しい姿勢を心がけ、ますます素敵な長中生をめざしてください！

### 保健室からのお知らせ



10月中に保健委員会の活動として[健康生活習慣チェック]を実施します。セルフチェック(自己評価)の方法で ①ハンカチ ②ティッシュ ③爪 ④前髪 ⑤歯ブラシ ⑥朝食 の6項目について調べますので確認しておいてください。各クラスの保健委員が、帰りの会などでチェックカードを配りますので、各自が記入して保健委員に提出してください。この機会に生活習慣を見直し、健康な体をつくりましょう。