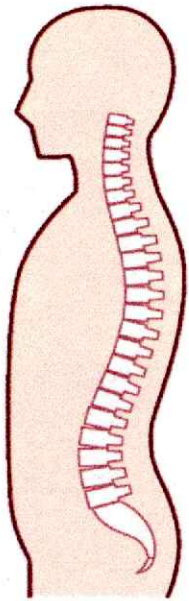


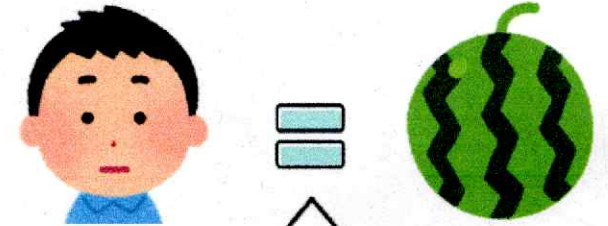
ほけんもくひょう

11月の保健目標：良い姿勢を心がけよう

☆背骨ってどんな骨？☆



- 小さな骨が重なってできています
- 横から見るとS字にまがっていて、しなやかに動きます。
- 背骨は重たい頭をささえています。
 - ・・・頭の重さは体重の約10%！
- 脳とからだのすみずみをつなぐ“神経”を守っています。



50kgの人なら5kgくらい
(直径18cmのスイカ1つ分)

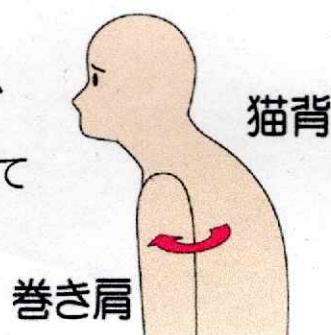
姿勢がわるいと・・・

- 肩や腰が痛くなります。
- 内臓の動きがわるくなります。
- 頭が痛くなります。
- 背骨が曲がります。

猫背や巻き肩になっていませんか？

本やタブレットに顔を近づけて
見る時間が長くなる習慣ができる

と、肩甲骨が内側に入り込んで、
猫背や巻き肩になりやすくなって
どんどん姿勢が悪くなります。



☆良い姿勢のポイント☆



横から見たときに、
耳と肩の位置が一緒！

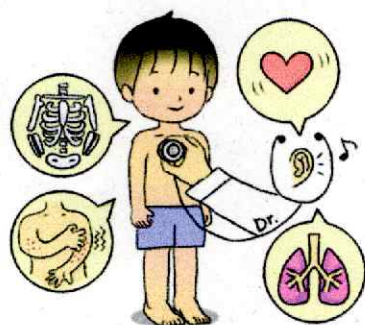
おへその下とお尻に
ギュッと力を入れる！

姿勢がよくなると・・・

- 血液や胃腸の動きがよくなって代謝がアップ！
- 呼吸が楽になって脳に酸素がいき、集中力がアップ！

お知らせ

第2回 内科健診がはじまります



からだに病気や異常がないか、調べます。

今回は、インフルエンザの予防接種もあります。元気な状態
で受診できるよう、体調管理をしっかり行いましょう。

