



令和6年11月1日  
 水海道中学校夜間学級  
 保健室



11月1日は  
 いい  
 姿勢の日

勉強をするときや、本を読むとき、スマホを見ているときに、姿勢が悪くなっていますか？  
 姿勢が悪いと、様々な体の不調を引き起こします。

頭は体重の約10%の重さ(体重が50kgの人は、頭は約5kg)があり、正しい姿勢をとるよう意識しないと、頭が前に出やすく、首や肩に大きな負担がかかります。正しい姿勢について知り、よい姿勢を心がけるようにしましょう。

正しい姿勢で  
 座っていますか？



- 足の裏を床につけ、膝と足首を90°にする
- 背筋を伸ばす
- 骨盤を立てる



姿勢が悪いとどうなる？



姿勢を確認しよう！



腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がでるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。

