



11月に入り、朝や夕方はとても肌寒く感じますが、昼は暖かい日も多いです。冬は寒くてお腹が痛くなる人が増えます。暑さや寒さの感じ方は人それぞれなので、脱いだり着たりできるものがあるとよいです。自分に合った服装をしましょう。

また、これからの季節は、いろいろなウィルスの流行の時期に入ってくるので、手洗い・うがいをしっかりし、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



西部小のみんなはどんな姿勢で勉強しているかな？

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つつ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

よくない例



背中を丸めると、首や肩の筋肉に負担がかかるよ。

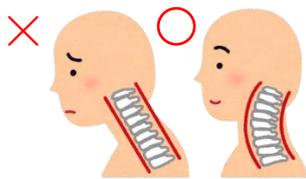


目を近づけてノートを見てしりよくと、視力が低下するよ。



頬杖をつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けて、歯並びが悪くなるよ。

ストレートネックって知ってる？



頭を支える首に負担がかかって首の骨のカーブがなくなり、まっすぐになってしまふ。

このように、下を向いた姿勢で長時間ゲームやスマホを使い続けると...



～症状～
肩こり、しびれ、めまい、背骨が曲がる、眼精疲労、手足の冷え、吐き気など...

首が前に出ている姿勢が悪く見えるね。