

ほけんだより

令和2年10月20日
京都市立桂川中学校
保健室

内科検診を行っています。検診では姿勢や関節に異常がないか調べていますが、背骨をピンと伸ばした良い姿勢がとれない人がたくさんみつかっています。

～良い姿勢で生活していますか～

中学生の頭の重さは 約 **5kg!**

(頭の重さは体重の約10%です)



なんと**500ml**のペットボトル**10本分**です!



そんな重い頭を背骨は日々支えています。

背骨が頭をしっかりと垂直に支えていれば、
体に負担はかかりませんが、ねこ背など背骨に対して
頭の重心が前や後ろに出ると、手足の可動域（手足の動く幅）
が狭くなってしまいます

姿勢が悪いと

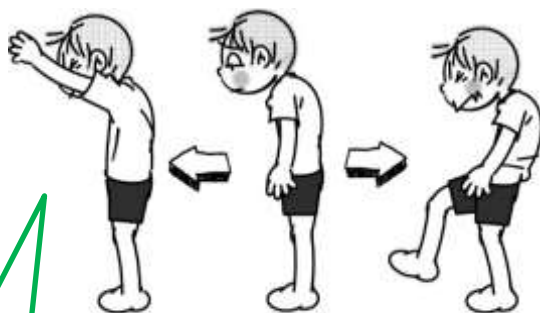


図1

手をしっかりと上まで
上げることができない

足を高く上げることが
できない。

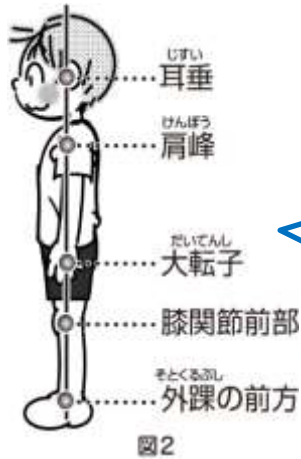
一度、ねこ背の姿勢で手や足を上げてみてください。
可動域が狭くなることがわかります。

姿勢が悪い状態で腕や足を
上げようとするすると体に無理が
生じ、肩や腰の痛みやけがに
つながりやすくなるのです。



あなたの姿勢をチェックしてみましょう。

良い姿勢



壁に背中をつけて立つと
良い姿勢がわかりやすいですよ

- 1 耳垂（耳たぶ）
 - 2 肩峰（肩の骨）
 - 3 大転子（ふとももの付け根）
 - 4 膝関節前方（ひざ）
 - 5 外くるぶしの前
- が一直線に並ぶのが正しい姿勢です。



座った時の姿勢も大切！



理想的な座り方の基本は骨盤がピンと立っていること。
背骨にまっすぐ頭を乗せることで肩や腰の負担が軽くなります。

良い姿勢を意識すると、脊柱を通る神経もまっすぐになり
学習意欲や集中力もUPしますよ！

