



## 〇〇を良くするとこんなメリットが

- ① 脳のコンディションが良くなる。
- ② 基礎代謝が上がり、ダイエット効果が期待できる。
- ③ 便秘・冷え性の改善に役立つ。
- ④ 物事を前向きにとらえられるようになる。
- ⑤ 肩・首のコリ、腰痛などの症状の改善に役立つ。



さて「〇〇」に入る言葉、わかりましたか？

そう。答えは「姿勢」です。では姿勢を良くすることで得られるメリットを詳しく説明しましょう。



### メリット1

悪い姿勢を続けていると筋肉バランスが崩れ、筋肉疲労を引き起こし、肩や首のコリ、腰痛などの症状がでてきます。姿勢を正すことでこれらの症状を改善することができます。

### メリット2

姿勢の悪さは内臓にも影響を及ぼしています。姿勢を良くすると内臓への不必要な圧迫がなくなるので、内臓の働きも正常になります。



### メリット3

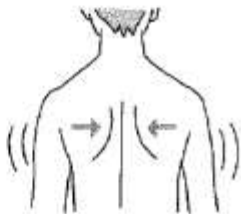
良い姿勢でいると、悪い姿勢の時よりも血流量がアップ。基礎代謝が上がるので、太りにくい体づくりに効果があるといわれます。

### メリット4

姿勢を良くすることで、見た目も感じよく美しく見えます。気持ちもシャキッと明るく前向きになります。

きれいな姿勢のポイントは

### 肩甲骨にあり



背中の中の中心を意識して、左右の肩甲骨を近づけるようなイメージで姿勢を正します。



自然に胸を張り、肩の力が抜けた姿勢が無理なくできます。

思い出したときに繰り返してトライするのがきれいな姿勢を身につけるコツです。

### 受診・治療は終わりましたか？

少しずつ受診状況は良くなってきていますが、まだ病院へ行っていない人がいます。



特にう歯のある人は早めに治療を開始しましょう。また、12月には2回目の歯科検診があります。う歯のある人のお知らせになります。冬休み等を利用して必ず治療をするよう計画を立ててください。早めの治療は、受診の回数が少なくて済みます。

### 🍄 スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日 🍄

11月6日・13日 13:00~17:00

お子様のことやその他相談したいことがありましたらお気軽にお問い合わせください。  
綾上中学校：087-878-2020 担当：久保