



## なんと!! ○○を良くするとこんなメリットがあるの?!

- ① 脳のコンディションが良くなり、肩・首のコリ、腰痛などの症状の改善に役立つ。
- 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。

さて「○○」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、筋肉疲労を引きおこし、肩や首のコリ、腰痛などの症状がでてきます。姿勢を直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

良い姿勢でいると悪い姿勢の時よりも血流量がアップします。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3

悪い姿勢は内臓にも悪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、内臓の動きも活発になります。

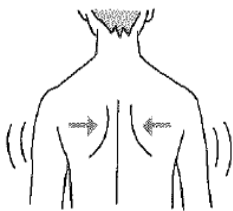


### メリット4

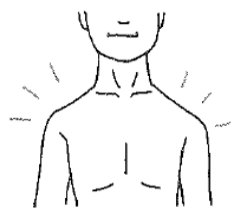
姿勢を良くすることで、見た目も感じ良く、美しく見えます。気持ちもシャキッとし、明るく前向きになります。



## 良い姿勢のポイントは 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、肩の力が抜けた良い姿勢が無理なくできます。

思い出した時に、繰り返しトライすることが、良い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・治療の状況は良くなってきていますが、まだ病院に行っていない人がいます。



特にう歯のある人は、う歯が進行する前に早めに治療を開始しましょう。また、**11月13日(金)**には、**2回目の歯科検診**があります。結果については、う歯のある人のみお知らせします。

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。早めの治療を心がけましょう。

## 🌂 スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日 🌂

**11月 10日 13:00~17:00**

**17日 14:00~16:00**

**24日 10:15~17:00**

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：中山