



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

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要な圧迫がなくなるので、内臓の働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。



11月8日は の日

あなたはきちんとみがけてる?



1日1回は
鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

口内の健康が損なわれると、さまざまなトラブルを引き起こします。肩こり、腰の痛み、筋肉痛などは、むし歯によって起きる場合もあります。

歯周病菌の毒素によって口内の粘膜が傷つくと感染症にかかりやすくなり、肺炎などの呼吸器疾患を引き起こしやすくなってしまいます。

歯磨きをして口腔内を清潔にすることは、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防にも効果的です。むし歯以外にも、歯肉炎や歯垢・歯石の付着が多かった人は、毎日丁寧なブラッシングを心がけましょう。

<スクールカウンセラー>

11月 2・30日 10:00~12:00
9日 10:00~12:00
16日 12:00~17:00

<スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

11月 2日・9日・12日・16日・30日

教育相談室の場所

3階 図書室向いの部屋

→事務室横の階段を上がって左側(事務室にお声かけください。ご案内いたします。)

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

