

ほけんだより あおぞら ~No.9~ 10月



あき かぜ き も きせつ
秋の風が気持ちよい季節になりました。気温の変化が大きく、
たいちよう 体調をくずしやすい時期です。

かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。予防を心が
け生活リズムを整え毎日を元気に過ごしましょう。

今月のほけんだよりは「いい姿勢」についてです。普段、自分
の姿勢について意識していますか？クラスやおうちの人と振り返
ってみてくださいね！



いい姿勢は、なぜ大切??

がっこうの先生やおうちの人から、「姿勢をよくして」と言われたことはありませんか？
実は姿勢がよくなないと、体の一部分に負担がかかります。



悪い姿勢だと...

- ・呼吸が浅くなり、十分な空気を体に取り入れることが難しくなる。
- ・体は緊張した状態が続いて疲れが取れにくい・集中力が続かない。など
普段の生活に影響を及ぼすことがあります。

人間の体は色々なところでつながっているの、で、「よくない姿勢」が引き金となって、
さまざまなトラブルにつながることもあるのです。

姿勢がいいと「いいこといっぱい！」

気分アップ！



体のゆがみは「なんだかだる
い」「動きが重い」の原因に。
正しい姿勢を続ければ、毎日
気持ちよく過ごせます。

集中力アップ！



背中が丸まっていると、脳が
十分に働きにくい状態に。
きちんと座ると、勉強がはか
どります！

代謝アップ！



全身の血液やリンパの流れ
がよくなり、疲れもたまりに
くくなります。スタイルアッ
プも期待できるかも！？

あなたは大丈夫？姿勢チェック☑

2026年（令和8年）
10月6日
福山市立南小学校

いつものクセ

- ☐ いつも同じ手でカバンを持つ
- ☐ 足を組んで座る
- ☐ ノートや本に顔を近づけて見ている
- ☐ ひじをついて座る
- ☐ 寝ころんで本を読む
- ☐ 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

※1つでも当てはまった人は、
体に負担がかかっているかもしれません。

背中が丸まっている

☐ 背もたれに
よりかかっている

☐ 腰が
そりすぎている



これが「いい姿勢」！

立つとき

力を抜いて、
肩の高さをそろえる

あごを引く

背すじを伸ばす

おへそのあたりに軽く力を入れる

お尻の穴をきゅっ
としめるイメージ

座るとき

あごを引く

背すじを伸ばす

おへそのあたりに軽く力を入れる

イスに深く腰かける

足が床についている

