

ほけんだより

石川県立金沢錦丘高等学校
令和7年10月6日
保健室

テストお疲れ様でした！勉強に打ち込む姿、素敵です！けど...

10月



あなたの姿勢大丈夫？

横から見たときに、耳、肩、股関節、膝、くるぶしが一直線に並んでいる姿勢



良い姿勢

背中が丸まり、視線が下がった状態。呼吸が浅くなり、肩こりの原因にも。視線を水平にするだけで、姿勢が整いやすくなります。



猫背

胸を張りすぎて、腰が強く反った状態です。一見良い姿勢に見えますが、腰椎や周囲の筋肉に負担がかかり、腰痛の原因になります。



反り腰

姿勢が悪いと...

肩こり、腰痛、頭痛がおこる

筋肉への余分な負担

や骨格の歪み

疲れがたまる

体の一部に大きな負担がかかる

集中力低下

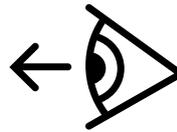
呼吸が浅くなり、脳に十分な酸素がいかなくなる

正しい姿勢を作ろう

この動作で正しい姿勢になります。座っていてもできるので、気づいたときにやってみましょう

01

視線を水平に保つ



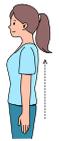
02

手のひらを前方に向け、両腕を一直線に開く



03

両手を体の横に真っ直ぐ下ろす



足の崩れは全身の崩れへ

- | | |
|---|---------|
| 1 脳 | 5 股関節 |
| 足の痛みによる苦痛や不快感がある人は、ストレスや非難感、憂うつ、不眠にも悩まされがちその結果、体重が増えることもよくあります。 | 内側への回転 |
| 2 首と肩 | 6 膝 |
| 首のハリ | 内側への回転 |
| 3 胸と背中 | 7 すね |
| 筋肉のハリ | 内側への回転 |
| 4 腰 | 8 足首 |
| 骨盤の前方への傾き | 内側への回転 |
| | 9 足 |
| | 踵アーチの低下 |



体全体を支える土台の足が崩れると、足首、膝、さらには背中や首まで連なる全体のバランスに影響を及ぼすといわれています。

正しい靴の履き方



かかとが合うように地面にトントン軽く打つ



実はつま先トントンはダメ！

靴選びのポイント

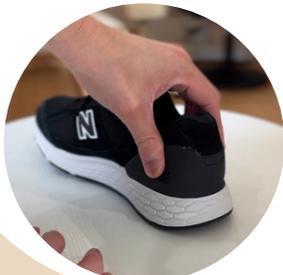
登下校の靴、部活動の靴、適当に選んでいませんか？日本人の足の特徴は、「幅広・甲薄」と言われています。その特徴に合うように作られているメーカーもあります。もちろん個人差はあるので試着し、自分の足の形に合うものを選びましょう。

かかとが硬い靴

親指の付け根だけ曲がる靴

適切なサイズ・ウィズ

※ウィズとは・・・足囲のこと↓



適切なサイズは
実寸 + 1 ~ 1.5cm

立った状態で
中敷きを合わせて
みましょう

