

ぼけんだより

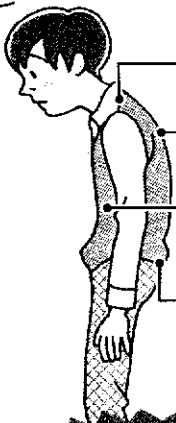


令和3年11月22日
八丈町立三根学園富士中学校
主幹養護教諭 川口美保
No. 8

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか
調子がわるいなあ

気持ちも
しゃっきり!



肩こり
背骨がゆがむ
胃腸の働きが
わるくなる
腰の痛み



あごをひく
胸をひらく
背筋をのばす
おしりを
引き締める

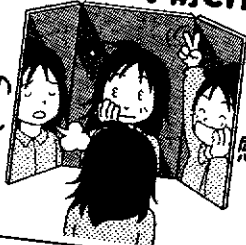
全身にさまざまな不調が!
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の
ポイントは...



自分の体調、毎朝CHECK!

今日の
わたし



どんな
感じ?

いい姿勢で



気持ちも晴れ晴れ



サルは **C** ヒトは **S**

ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムでヒトの脳の約5分の1しかありません。その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただ、サルの背骨は**C**の形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

一方、ヒトの脳は約1500グラムで、頭の重さは4000グラム。すごく重いので、背骨の形は**S**の形をしています。**S**の形はバネの働きで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中の人が増えます。横から見たとき、耳が肩の線より前にある人は要注意。背骨が**C**に近いから、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛、肩こり、腰痛の原因になりますよ!!

