



令和6年11月
岩国市立岩国中学校

イラスト:美術部

少しずつ木々の葉っぱが色づき、落ち葉が増えていく様子を見つけると、冬が近づいていることを実感します。今年は例年より暑い日が続いたので、まだまだ暖かいですが、月末にかけて一気に気温が下がる予報が出ています。

2学期も残り半分を過ぎました。少しずつ冬支度を始めて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

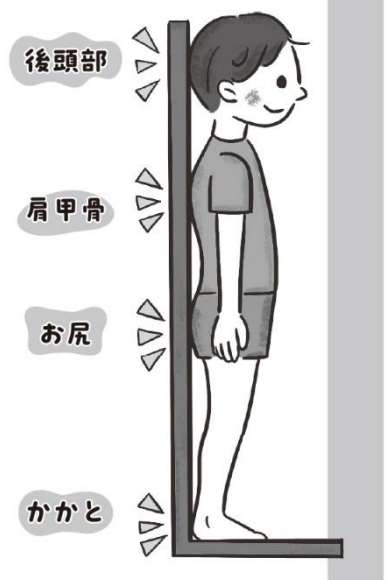


集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



★良い姿勢



～受診のお願い～

歯科と眼科については未受診の人に再度お知らせ（黄色）を配布しています。テストや受験、部活動の試合など大切な行事の前に受診して、心も体も健康な状態で過ごしてほしいです。

歯が痛くてテスト中
もなかなか集中でき
なかったなあ。

[illegible]

黒板の字が見えづ
らい気がする。そ
ういえば最近部活
中もボールが見え
づらいな。

[illegible]