



みなさん、こんにちは。

「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

No. 14

R6年9月2日発行
花園小学校

第14回は

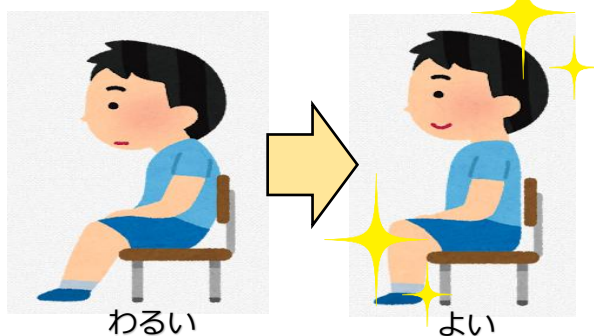
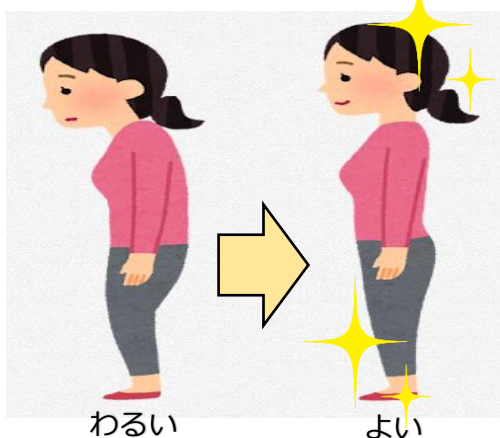
立腰

腰を立てると書いて立腰と読みます。

腰は人間の体にとって、上半身と下半身の両方を支えるとても大切な部分です。その腰をピンと伸ばすことが正しく美しい姿勢を作ってくれます。

姿勢が悪いと、どうなるのかな？……呼吸が浅くなり、酸素が不足気味になるので、脳が疲れて集中力が保てなくなります。また、成長期には骨格の形成に悪影響を及ぼします。

姿勢が良いと、どうなるのかな？……集中力が増して、記憶力もアップします。目線が水平に保たれてよく物が見え、判断力のアップや運動能力の向上につながります。内臓がスムーズに動くので、消化を助けたり歯並びが良くなったりします。



見た目だって大切です。姿勢が良い人は、「やる気がある！」「カッコイイ！」と思われるよ。



いつも
腰を
ピンと
立てよう!!

※ぬりえをしてね

クイズコーナー

姿勢が悪いと起こりやすいことは次のうちのどれ？

- ①視力低下 ②腰痛 ③肩こり

良い姿勢で
元気な毎日！

正解は来月のHKPで発表するね

前回の答え:②

