

今年は雪虫が大量発生していますね。
初雪が降る日も近いかもしれません。
寒いとついつい背中を丸めて、ポケットに手をつっ込んで…そんな姿勢で歩いていませんか？
ポケットに手を入れて歩くと転んだ時にとっさに手を出せないのが危険です。
手や首が寒いや感じたなら、手袋やマフラーなどで防寒して対策しましょうね。

11月1日は正しい姿勢の日

うらに姿勢に関するお話をのせました。読んで意識してみてくださいね。



洗った後の手、しっかり拭いていますか？

これからの季節、寒さと空気の乾燥で肌がかさつきやすいです。
洗った後の手をぬれたままにしておくと、手に付いた水滴が乾く時に皮ふの中の水分もいっしょに乾いてしまいます。すると手がどんどん乾燥して、手が荒れてしまいます。

皮ふはウイルスや細菌から守ってくれるバリアです。手が荒れるとそのバリア機能が弱くなってしまいます。特に子どものみなさんの肌は大人の肌と比べてバリア機能が発達していないので、乾燥しやすく荒れやすいです。

肌が荒れているのは、小さな傷がたくさんできているということ。その傷のすき間にウイルスが付いて、洗っても落ちにくくなってしまいます。

手荒れを防いで手を清潔に保ち、ウイルスや細菌から体を守りましょう！

もちろん手を拭くときは清潔なハンカチを使いましょうね。

汚れたハンカチや服で手を拭くと、ハンカチや服に付いたウイルスが手に付いてしまっていて、洗った意味がなくなってしまいますよ！

良い姿勢で健康に過ごそう!



こんなことをしていませんか?

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれない。

悪い姿勢をしていると...



体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもなることがあります。



良い姿勢になろう!

良い姿勢をしていると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

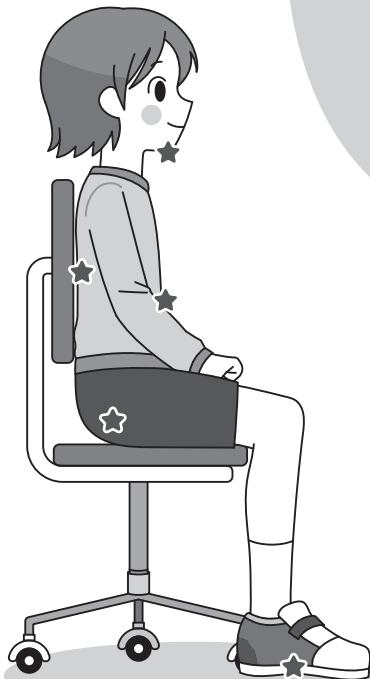
背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴を締める



座っているとき

★ Check! ☑

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。