

# 1月31日（水）座りすぎ

からだ ころろ けんこう  
体と心の健康のために「**座りすぎ**」

はよくない。

せかいほけんきかん  
世界保健機関（WHO）は子どもたちへ

「**座りっぱなしの時間を減らそう**」とい

うメッセージを出しています。

すわ  
座りっぱなしだと、**筋肉を使わない**の

で、**代謝**（**体の中の化学反応**）が

下がります。体内をめぐる**血液の量**も

減ります。これらがさまざまな**病気**と**関連**するだけでなく、

**脳の血流**が減ることが**不安**や**気分の落ちこみ**、**自信**とも**関連**

するそうです。

けんきゅうしゃ あいだ  
研究者の間では、「**テレビやゲームの画面**を見ているスク

リーンタイムが**2時間以上** **座っているのは要注意**だと

いわれているようです。**途中で動いたり**、**立ったり**すること

を進めています。

べんきょう すわ  
**勉強**も、**ずっと座っていない**で、**立ったまま**行ったり、

**動いて**やったりする方が、**頭**によく入ることがあるようです。

すわ  
座りっぱなしに**注意**しましょう。

