

5月19日（月）姿勢

「最近の子供は姿勢が悪くなった」という話をよく聞きます。猫背や、ほおづえをつくなどの悪い姿勢は、見た目も良くありません。かっこ悪いです。みっともないのです。



実は、姿勢がよいと、見た目だけではなく、たくさんいいことがあるのです。

まずは、勉強です。姿勢がよいと、集中力がアップし、考える力や記憶力がよくなります。逆に姿勢が悪くと、脳が疲れやすくなるのです。運動も同じです。姿勢がよいと、体を動かす時に大切な判断力がアップします。

体にもいいのです。いい姿勢で食事をすると、内臓がスムーズに働いて、消化吸収が良くなったり、歯並びや、かみ合わせが良くなったりするメリットがあります。悪い姿勢で食事をすると、あごの発達が悪くなるそうです。

いい姿勢で勉強したり、運動したり、食事をしたりすることは、ちょっと気をつければ誰でもできます。

扇っ子の皆さんには、いい姿勢が似合うと思いませんか？