

# しせいを 正しくしよう

みなさんは、よいしせいで すごしていますか？  
わたしたちの体には、せなかに「せぼね」というほねがあります。せぼねのなかには、体をうごかしたり、ものをかながえたりするためのたいせつな「しんけい」がとっています。  
しせいがわるいと、せぼねがまがるだけではなく、体や心のちょうしがわるくなり、いろいろな びょうきのもとになります。立っているとき、すわっているとき、いつもしせいを正しくして、げんきに きもちよくすごしましょう！

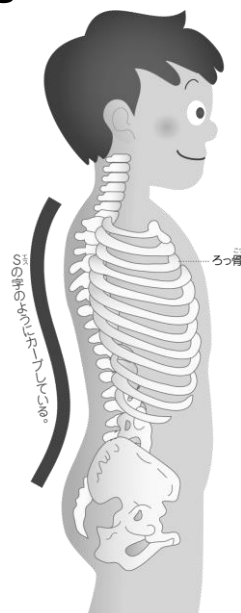
## 背骨はとても大切！

32～34個の骨が  
つながってできている

神経が通っている

重い頭を支えている

体全体を支えている



### しせいが悪いと



せぼねが曲がる

内ぞうの働きが悪くなる



身長が  
のびにくい

歯ならびが悪くなる

### 学習にもえいきょうが・・・



視力の低下

かたこり、こしのいたみ



けがのきけん

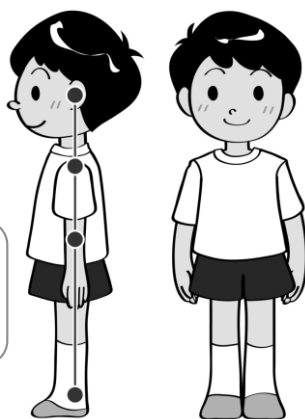


集中力が低下する

### 立ったときのしせい

あごを引く

耳・かた・ひじ  
かかたが  
一直線になる



むねを開く

手は体に  
そわせる

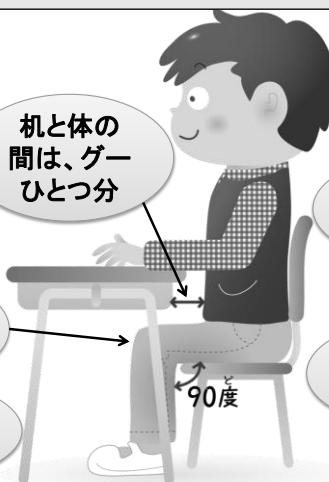
### すわったときのしせい



机と体の  
間は、グー  
ひとつ分

ひざは  
直角

足の裏を  
床につける



せすじを  
のぼす

深く  
こしかける

使わない本や  
どうぐは  
かたづける

30分に1回  
20秒  
目を休ませる

### タブレットをつかうときのしせい

せんちじょう  
30cm以上  
はなす

目線は画面と垂直

机はひじが  
直角になる高さ  
イスはひざが  
直角になる高さ

ふかく座り  
両足をつける

