

し せい
姿勢をよくしよう



1月

あなたの^{し せい}姿勢は大丈夫？

せなかが
まるまってる



せもたれに
よりかかっている

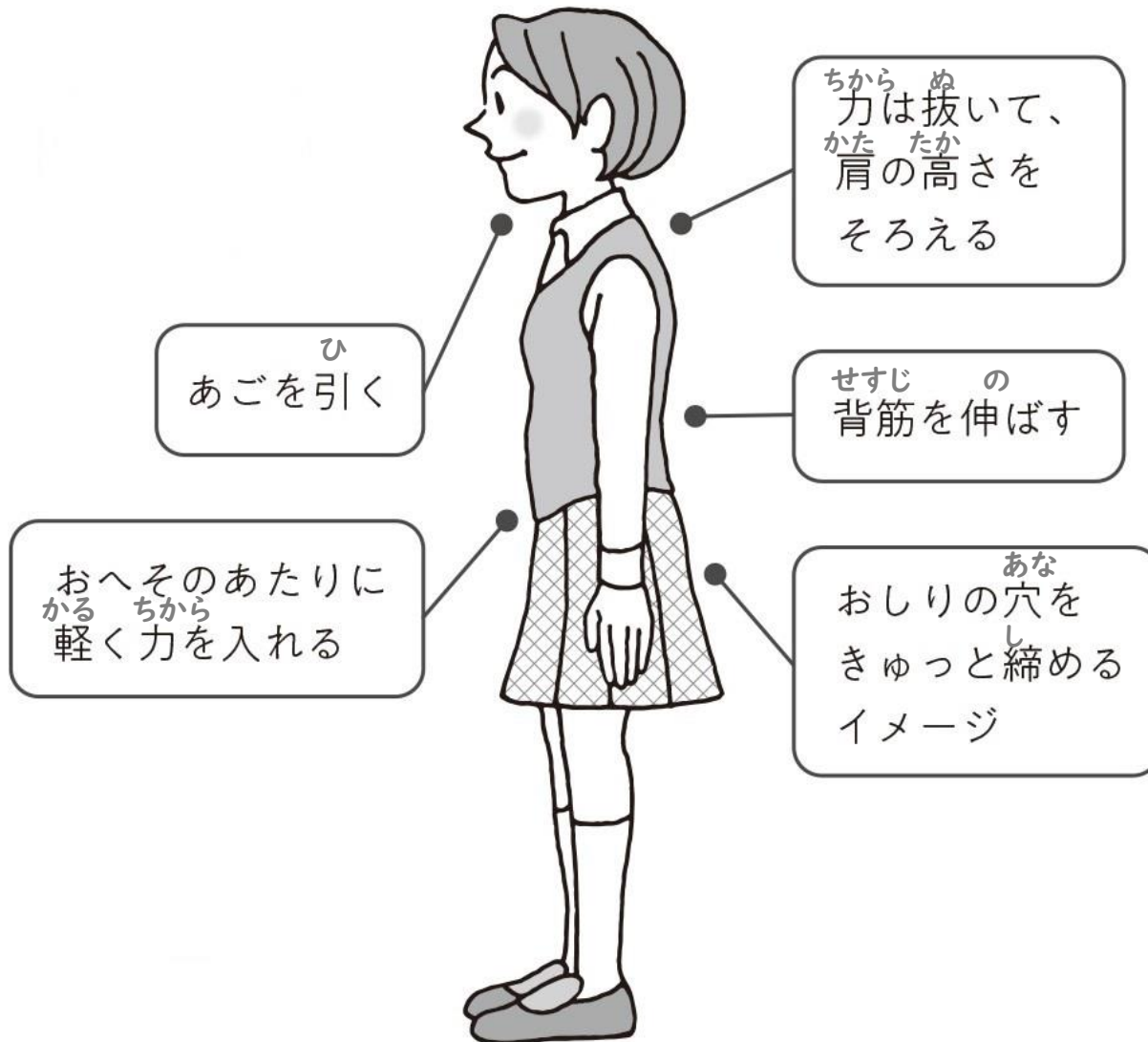


こしが
そっている

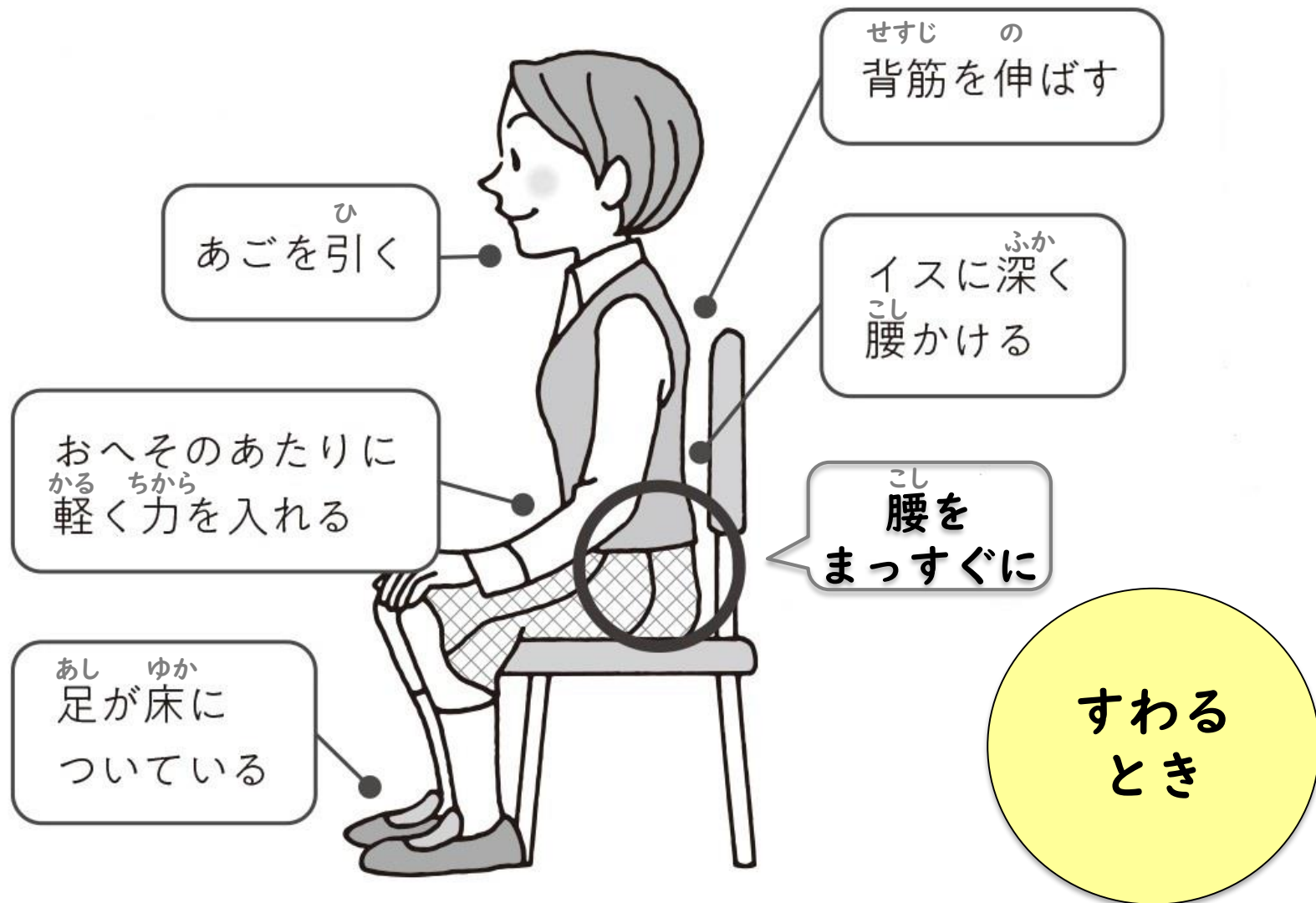


こんな「くせ」はないかな？

どんな姿勢がよいの？



どんな姿勢しせいがよいの？



しせい 姿勢がよいとどうなるの？



きぶん
気分アップ

しゅうちゅうりよく
集中力アップ



たいしゃ
代謝アップ

し せい 姿勢がよいとどうなるの？

からだ

体のゆがみは

「なんだかだるい」

「からだがおも
重い」

「うごきたくない」
げんいん

の原因になります。

ただ

正しい姿勢をしていれ

ば、毎日気持ちよくす
まいにちきも

ごせます。



し せい 姿勢がよいとどうなるの？



せなか
背中がまるまっている
と、のう脳がはたら働きにくい
じょうたい状態になります。

よいし せい姿勢ですわると、
がくしゅう学習がはかどります。

し せい 姿勢がよいとどうなるの？



ぜんしん けつえき
全身の血液やリンパの
なが
流れがよくなり、よく
ねむれ、つかれがたま
りにくくなります。
すっきりして太りふとにく
くなります。