



北野台中 スクールカウンセラー便り

きたのだいちゅうがっこう みな ほごしや みなさま はる ちか
北野台中学校の皆さん、そして保護者の皆様、こんにちは(◡◡) 春がだんだん近づいてきたような

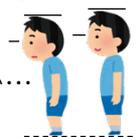
…季節の変わり目ですね！ 皆さんいかがお過ごしですか？さて、今回は、「姿勢について」のお話です。

しせい よ しせい かく ひみつ
姿勢が良いとよいことだらけ？姿勢に隠された秘密！！



良いこと 1：やる気が出る！？ 姿勢が悪いと、首を通っている血管が細くなり、脳に血がうまく運ばれなくなるそうです（右上の絵）。そうすると、頭がぼんやりしてきます。姿勢が良いと、脳に血がたくさん運ばれ、頭がスッキリ！やる気も出て、受験勉強もはかどるかも！？

良いこと 2：見た目がよくなる！？ 右の絵は、どちらも同じ身長です。さて、どちらがキレイに見えますか？そう、右の方がキレイに見えますね。逆に、左の人はどうでしょう？背中が丸まり、お腹でも痛いのでしょうか…



心配です。同じ身長でも、右の方が高く見えますね。姿勢が良いと、見た目もよくなるようです☆ **良いこと 3：良い気分になる！？**

嫌なことやショックなことで、落ち込むと、姿勢が悪くなって下を向きやすくなります。もし、気分転換をするなら、まず、姿勢を良くすることから始めましょう。顔を上げ、アゴを引き、胸を張って、背筋を伸ばしましょう。だんだん気分も変わるはずですよ(◡◡)

それでも、なんだか調子が悪いな…困ったな…という人はお話に来ることもできます。利用については先生に相談してみてくださいね(^^)／

■ 日時：水曜日 9 時 50 分～16 時 40 分 くらいまで (原則予約制)

※放課後などの時間も調整可能です。お気軽にお尋ねください！

■ 申込：担任の先生、もしくは教頭先生や保健室の先生にお話ください。



* 申込のときに、相談内容をお話しなくても大丈夫です！

