

ほけん だより 11月

令和5年11月発行
北小学校保健室

家庭数

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきました。これから冬が近づくとつれて、日中の気温もどんどん下がっていきます。感染予防のために教室は常に換気をしているので、保温性のある下着を着るなどして、体温調節をしましょう。



よい姿勢で健康に過ごそう！

こんなことをしていませんか？

- 足を組む
- 肘をついて座る
- 寝転んで本を読む
- いつも同じ側でカバンを持つ
- スマホを見たりゲームをしたりする時間が長い



悪い姿勢をしていると…

○体の不調の原因になる

お腹が圧迫されることで、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。



○心の不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くとうつ状態にもつながることがあります。



よい姿勢になろう！

よい姿勢をしていると…

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝がよくなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

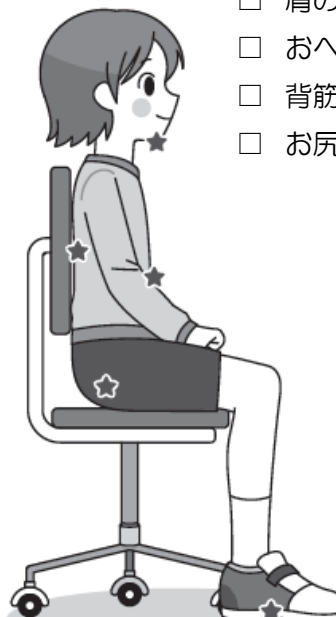
背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢がよいと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★check!

- あごを引く
- 肩の高さをそろえる
- おへその下に力を入れる
- 背筋を伸ばす
- お尻の穴をしめる



立っているとき

★check!

- あごを引く
- 背筋を伸ばす
- イスに深く腰をかける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける

よい姿勢を心がけて、元気に過ごしましょう！

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



窓を閉め切っていると結露ができません。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌が
ただよう



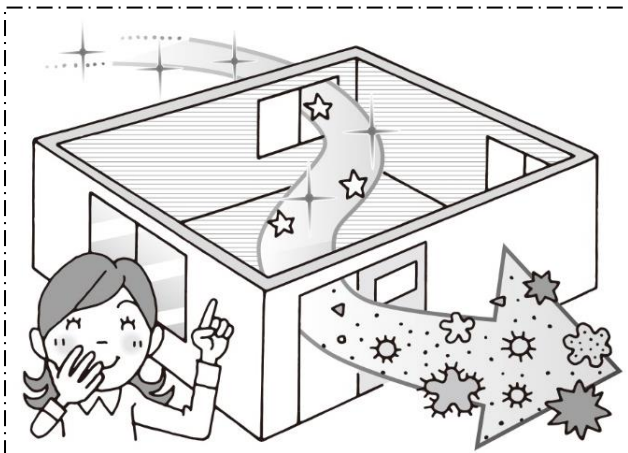
室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

においが
こもる



汗などのにおいがこもって、いやなおいになります。

換気の仕方



空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができて効果的です。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度な換気をして、健康に過ごしましょう。

