

ほけんだより 11月

令和5年10月31日
さいたま市立中島小学校 保健室



11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「^{にいなめさい}新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです。その年に収穫したお米を神様に捧げて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食糧も、その裏には生産者の方々など、たくさんの人たちの働きがあってこそ。食欲の秋を楽しみながら、私たちのために働いてくれている人たちや、命を捧げてくれた植物、動物たちに「ありがとう」の感謝の気持ちを持るといいですね。

良い姿勢で健康に！

こんなことをしていませんか？

- 足を組む ●寝転んで本を読む
- 肘をついて座る ●いつも同じ側でカバンを持つ
- スマホ・タブレットを見る時間が長い



1つでも当てはまったら
姿勢が悪くなっているかもしれせん。

悪い姿勢をしていると・・・

からだ 不調の原因になる

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



こころ 不調の原因になる

姿勢が悪いと自律神経が乱れて、^{きぶん}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なることがあります。



良い姿勢を心がけよう！

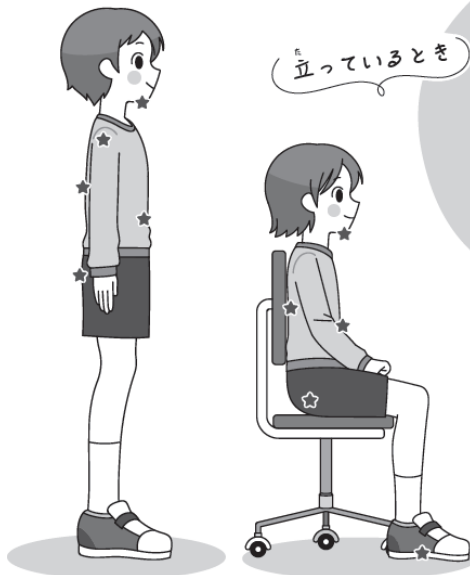
良い姿勢を
していると・・・

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやさしくなったり、肌がきれいになります。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、^{のう}脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、^{のう}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
- お尻の穴を締める

座っているとき

★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

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



窓を閉めきっていると結露ができやすいです。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どよう



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

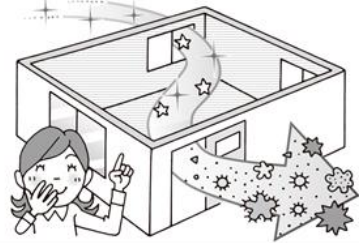
においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

効率の良い換気の方法は？

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ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。



換気のギモンQ&A

Q. エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

A. 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

Q. 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

A. 10～20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、3分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q. 換気扇を回しておけば十分？

A. 特にたくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。