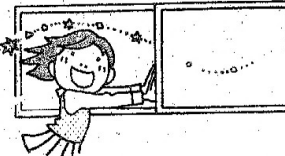


ほけんだより

2023年 11月

急に寒くなりましたね。期末テストを目前に控えて
提出物、テスト勉強をがんばっていることでしょう。ついつい
夜ふかしになっているかもしれませんが、疲れた時は早目に休養して
ください。



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



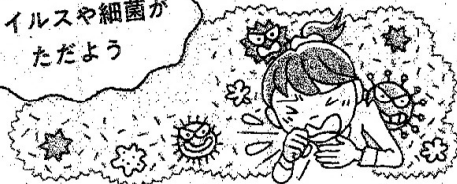
人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
頭痛や吐き気の原因にもなります。

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
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、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

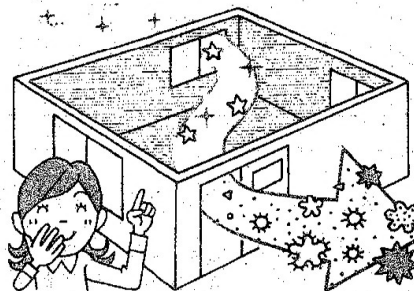


汗やお弁当などのにおいがこもって、
嫌なにおいになります。

換気のやり方

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。



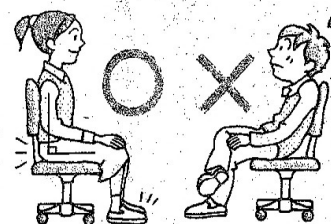
新

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に換気をし
て、健康的に過ごしましょう。



正しい姿勢で

座っているかな?



- ☐ 背筋が伸びている。 シヤキツとする
- ☐ 足と背中が90度になっている。
- ☐ 両足が床についている。 集中カがでる
- ☐ イスに深く腰をかけている。 腰が痛くならない

★少し意識するだけでずいぶん違います! 肩や目の疲れなども軽減することも!!
長時間すわったまの時は特に意識してみてください。

立っている時も姿勢!

良い姿勢をしていると 血流や内臓の働きが改善されて代謝が良くなる。
体がやせやすくなり、肌もきれいになる。
疲れもたまりにくくなる。

・集中カアップ! 背中が丸まっていると呼吸が浅くなり、脳に酸素が届きにくくなる。
姿勢が良いと脳に十分に酸素が届いて集中カが上がります。

良い姿勢を心がけて元気にすごしましょう!!

1~3年生の手洗い場に泡石けんとペーパータオルを設置しています。水はすずく石けんをしっかり手洗いをしてほしい。ハンカチを持てなくてもペーパータオルがあれば手洗いしやすいのでは?との思いから続けています。最近ペーパータオルの使い方が気になっています。何枚も取り出しそのまま捨てたり、びしょ濡れで後の人が使えないようになっていることがありました。みんなが共有する大切な資源です。他の人のことも考えて、マナーのある行動をお願いします。

女子トイレの個室にあるエチケット箱の使い方も気になっています。使い終わったものはしっかりとくんで捨てるようにしてください。みんなのトイレ、気持ちよく使えるようにご協力をお願いします。

