

# ほけんだより11月

和歌山市立日進中学校 保健室

「秋の日はつるべ落し」ということわざも聞いたこと  
はありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が  
暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗く  
なるのは薄明の時間も、秋は夏に比べて早くあつて  
いう間に日暗くつります。そのため夕方は、歩行者や自  
転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる  
時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使  
うほか、周囲に気を配りましょう。



## 空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!

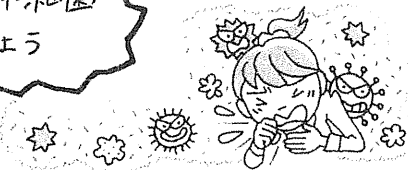
換気をしよう!

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  
えるほど酸素が不足し、頭痛や吐き気  
の原因にもなります。

ウイルスや細菌  
が増える



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

カビやダニが  
発生しやすい



窓を閉め続けていると結露がでやす  
いので、結露がでると、カビやダニが  
発生しやすいです。アレルギーなどの原因に  
なります。

においが  
こもる



汗やお弁当などのにおいが  
こもると、嫌なにおいになります。



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、気分が爽快になり、集中力が高  
くなるります。休む時間ごとに行うことで適度に換気をして、  
健康的に過ごしましょう。

## 良い姿勢で健康に過ごそう!



1つでも当てはまったら  
姿勢が悪くなっているかも  
しれません。

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
- スマホを見る時間が長い
- いつも同じ側でカバンを持つ



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。

## 良い姿勢になろう!

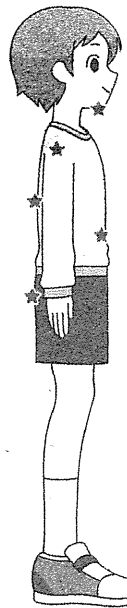
良い姿勢を  
していると...

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

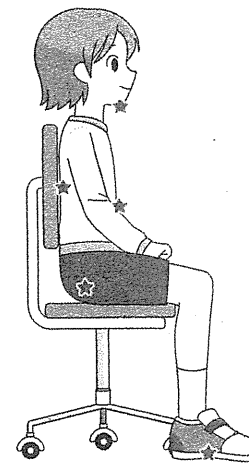
背中が丸まっていると呼吸が浅く  
なって、脳に酸素が届きにくくな  
ります。姿勢が良いと、脳に十分に酸  
素が届いて、集中力が上がります。



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

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。

## 感染症 注意報

手洗い

手のひら・つめ・親指  
のまわり・手の甲・指  
の間・手首を20秒以上  
かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをする  
ときは、腕やハンカチ  
で飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水など  
の症状があるときは無  
理せず休もう。



感染症流行の季節  
がやってきます。

うっかりない・うっかりしないための基本を確認!!