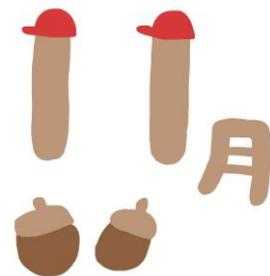


ほけんだより

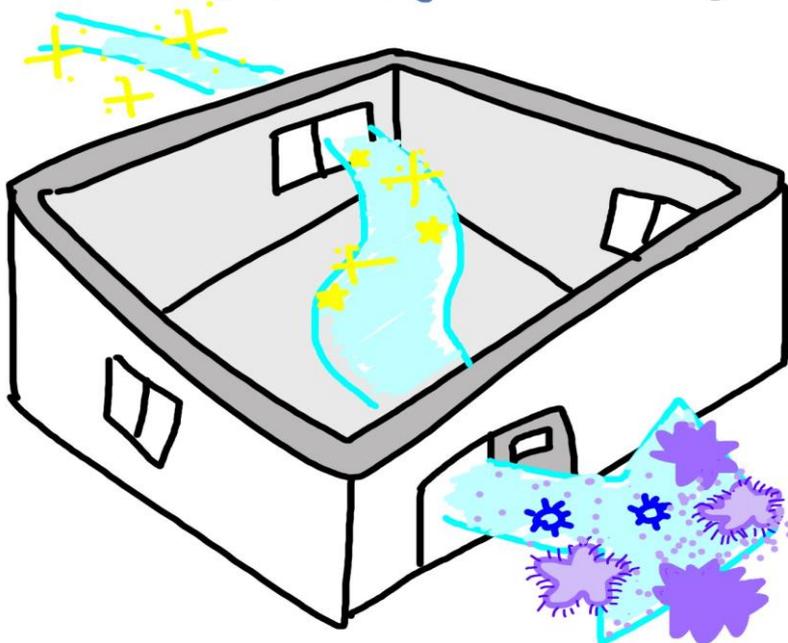


令和5年11月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを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らない薄明りの時間も秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

換気のやり方



▶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。

▶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、適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

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？

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やすだけ。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？

A 10~20 cmを目途に。30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 たくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは不十分。換気が必要です。

良い姿勢になろう

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
- ・スマホを長時間見ている
- ・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、血液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つながることもあります。

良い姿勢をしていると・・・



代謝が上がる↑

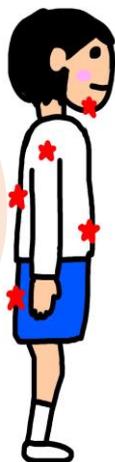
血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになったりします。また、疲れもたまりにくくなります。

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。

★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
- お尻の穴を絞める



立っているとき

★CHECK！

- 顎を引く
- 背筋を伸ばす
- 椅子に深く腰を掛ける
- おへその下に力を入れる
- 足を床につける



座っているとき

