

ほけん だより 11月

令和5年11月1日
富陽小学校
保健室

日中はあたたかい一方、朝夕は寒さを感じる時もありますね。一日の寒暖差が大きいと、体を維持するためのエネルギーが余分に必要になり、疲れがたまりやすくなるそうです。ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくり入る、十分な睡眠を取るなどして、疲れをため込まないようにしましょう。



「1」という数字は背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」と呼ばれています。皆さんは普段、どのような姿勢で過ごしていますか？富陽小学校には「ぐう・ぺったん・ぴん」というステキな合言葉があります。良い姿勢で元気な毎日を過ごしましょう。

体の不調の原因になる

悪い姿勢をしていると…

心の不調の原因になる



お腹や心臓が圧迫されることで、胃や腸の働きが悪化して便秘や病気の原因になります。

息を十分に吸えなかったり、光が十分に目に入らなかったりすることで、気分の落ち込みの原因になります。



良い姿勢になろう！

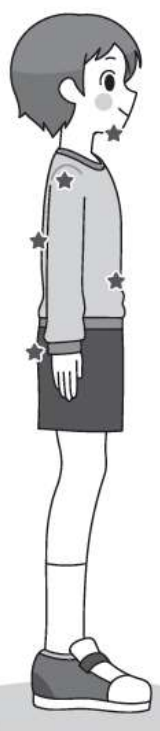
良い姿勢をしていると…

代謝が上がる

血の流れや胃腸の働きが良くなり代謝が上がります。すると、肌がキレイになったり、疲れがたまりにくくなります。

集中力アップ

息を十分に吸うことができるようになり、脳に十分な酸素が届くことで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

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。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ!



11月9日は「いい(11)くう(9)き」(いい空気)と読めることから「換気の日」と呼ばれています。新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳が良く働くようになります。そのため、気分がスッキリしたり、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し、健康的に過ごしましょう。

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、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

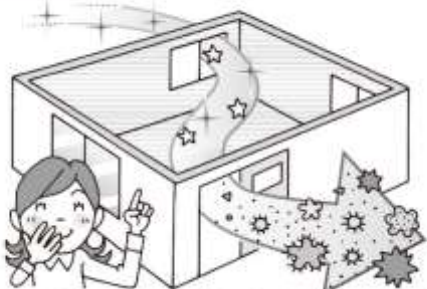
においがこもる



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て効果的です。



／おうちの方へ／

秋の身体計測が終わりましたので、結果が記された手帳をお渡しします。結果をご確認いただき、11月8日(水)までに学校へご返却ください。不明な点がありましたら、連絡帳等で構いませんので、保健室までお問合せください。

※視力受診勧告書は、C 以下かつ今年度受診していないお子さんにのみお渡ししています。

※一部のお子様で、4月の身体計測での計測ミスにより身長に差がないお子様がいます。9月の計測結果が正しいものになります。ご心配おかけし、申し訳ございません。