

ほけんだより 11月

令和5年11月1日(水)
東広島市立乃美尾小学校
保健室

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭り
で、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代
の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽し
みながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



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
ンは、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
に換気が理想ですが、気温
が下がりすぎるとカゼを
ひきやすくなるので、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. 特にたくさんの方が
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
換気もしましょう。



修行あるのみじゃ！

トイレ道



トイレトパーをムダ使
していない



門下生

足の位置を一步前
にして
フタを閉めて流し
ている



有段者

次に使う人のことを
考えて、汚れてい
たら拭いている



師範

良い姿勢で健康に過ごそう！

悪い姿勢を
していると...

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



1つでも当てはまったら、姿勢
が悪くなっているかも！？

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。



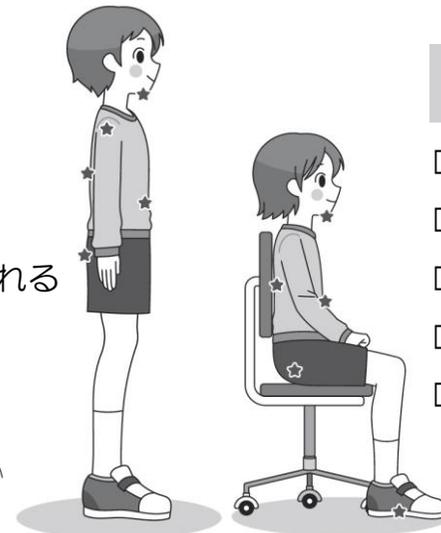
良い姿勢になろう！

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

代謝が上がる



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

集中力アップ

おうちの方へ

気温が下がって乾燥すると、カゼやインフルエンザなどに感染する子どもが増
えてきます。しっかり食べて十分に眠って体力をつけ、免疫力をアップすること
で、病気に感染しにくい体になります。規則正しい生活を心がけましょう。