

# 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



トイレトー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いる  
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、汚れていたから拭いている



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。



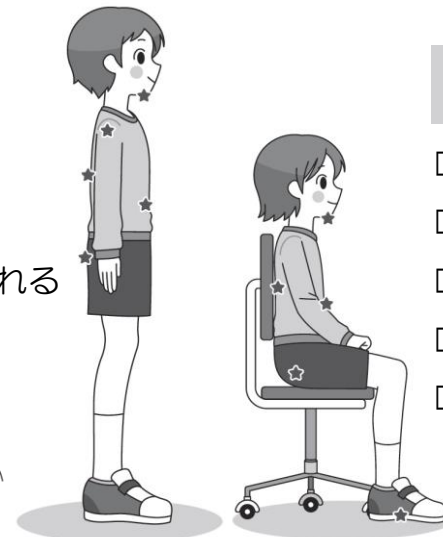
## 良い姿勢になろう！

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。