



「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けの時間も、空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付くのが遅れて、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、反射板やライトなどを使うなど、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しやすいです。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どよう



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

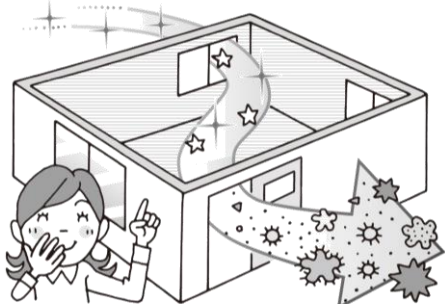


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

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、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、肌がきれいになります。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。