

ほけんだより

令和5年10月31日
古河市立古河第二中学校

朝晩の冷え込みが厳しくなりました。かぜや体調不良を訴える人が増えてくる時期です。衣服の調節を上手にして、体調を崩さないように心がけましょう。また、体調の悪い時は、無理をせず早めにしっかりと休養しましょう。

11月の保健目標 かぜの予防に努めよう

ひきはじめのサイン



くしゃみ・鼻水



悪寒



頭痛

「カゼかな？」と思ったら…



無理せず休む



体をあたためる



水分補給も忘れず

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だと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。常時換気が理想ですが、気温が下がりがずいぶんかえって風邪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. 特にたくさんの人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。窓を開ける換気も併用しましょう。

いい姿勢

は、なぜ大切？

CHECK!!

あなたは大丈夫？

- いつものクセ
- いつも同じ手でカバンを持つ
 - 足を組んで座る
 - ノートや本に顔を近づけて見ている
 - ひじをついて座る
 - 寝ころんで本を読む
 - 片方の足に体重をかけて立つ

座るとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれよりかかっている
- 腰が反っている



1つでも当てはまっていた人は、体に負担がかかっているかもしれません。

これが“いい姿勢”



いいこといっぱい

- 気分アップ**
体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。
- 集中力アップ**
背中が丸まっていると、脳が十分に働かない状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。
- 代謝アップ**
全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。スタイルアップも期待できる!?

☆ 治療勧告書を配付します。医療機関を受診してください ☆

