

# ほけんまつあり11月

令和4年11月 1日  
大垣商業高校定時制

季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなる時期です。寒暖差が大きいと体温調節のために、エネルギーが余分に消費され、疲れが溜まりやすくなります。衣服の調節や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。



11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮膚（12日）と健康に関する記念日がたくさんあります。記念日と言ってもお祝いをする日でなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。また、いいトイレの日（10日）、いい風呂の日（26日）などもあります。これを機にこの時期の健康について実践してみてください。

## 正しい姿勢

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です!

S. ときどき思い出して、  
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

### こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

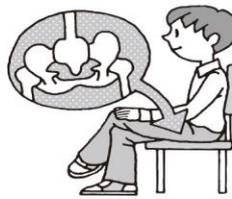
#### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



#### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



#### ほおづえをつく

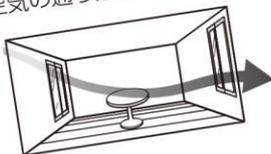
頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



## 11月9日 いい空気の日

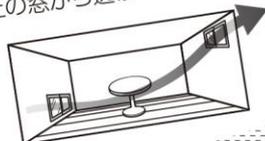
### ♪ 換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる  
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



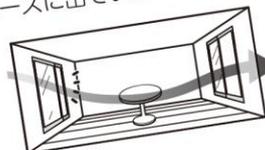
### 高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のこもった空気が上の窓から逃げていきます。



### 入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



### ♪ 換気するとこんなじいりごと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気もちよく過ごそう😊