



神戸市立山田中学校
保健室

いつの間にか肌寒くなり、少しずつ冬支度を始める時期になりました。「寒い～」と肩をすくませているのに薄着の人を見かけます。「冷えは万病のもと」です。気温に合わせて体温調節が行えるように、羽織や長袖長ズボンのジャージを持参するようにしましょう。



11月の予定

21日(金) 思春期デリバリー1年生

助産師さんより「たいせつな生と性」をテーマにご講演いただきます。



定期的な換気で体も心も健康に！

寒くなり窓を開けるのが辛い時期になってきました。しかし、換気をおこなうことは感染症予防対策には欠かせません。また、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。学校では休み時間ごとに適度な換気を行いみんなで健康的な環境づくりをしていきましょう。

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480kg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だよう



室内にウイルスや細菌がとどまると、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て効果的です。



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て、健康的に過ごしましょう。



それって秋バテかも?! ..

体がだるい...
やる気がでない...

気温が不安定で1日の中で朝夕の気温差が大きくなるこの季節。急激な気温の変化と冷えにより、自律神経がみだれることで秋バテ症状が起こりやすくなっています。心身の不調の改善のために自律神経を整える生活習慣を意識しましょう。

～ 秋バテ症状チェックリスト ～

チェックリストに当てはまる人は自律神経が乱れているサインかも...🦋

- 頭がぼんやりする
- 朝すっきり起きられない
- なかなか寝れない
- めまいやたちくらみ
- なにもやる気がおきない
- 頭痛がする

秋バテ対策へのおすすめ！～ポイントは自律神経を整えること！～

- **起床後朝日を浴びる。**
朝日を浴びると脳内でセロトニンという幸せホルモンの分泌が促され、心の安定につながります。また、体内時計が整うことで睡眠への効果もあります。
- **湯船につかってゆっくり入浴(38℃～40℃程度)**
入浴をシャワーだけで済ませている人も多いのではないのでしょうか。自律神経を整えるためには湯船につかって血行を良くすることが効果的です。



湯船につかって 元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起り
やすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続くや
すいので集中力が低下し
ます。



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
 - 背もたれによりかかっている
 - 腰が反っている



1つでも当てはまった人は、
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

1 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。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



2 集中力アップ

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。



3 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!?



背中が曲がっていませんか？

寒さによって無意識のうちに背中が丸くなったり肩がすくんだりする姿勢になっていませんか。勉強している時やスマホを見ている時など猫背になっていませんか。

猫背は肩こりや頭痛、目の疲れなど様々な不調を引き起こします。姿勢は日々の習慣です。体に負担のかかる姿勢が癖にならないように、正しい姿勢を意識しましょう。

ちなみに、

人の頭の重さは体重の約10%！！
(体重50kgの人なら頭の重さは約5kg)

頭を正しい位置で支えるには、あごを引いて頭が体の真上にくるように意識することが重要です。頭が前に突き出す猫背の姿勢では首と肩の筋肉だけで頭を支えることになり、肩こりがおきてしまうので注意してください。