

# ほげんごまり

# 11月

令和6年11月6日  
府中市立白糸台小学校  
校長 堀越 新一  
保 健 室

11月9日はいい空気の日



11月9日は「いい空気の日」です。窓やドアをあけて、いい空気に入れかえましょう。換気をして空気を入れかえると、頭がすっきりしたり、感染しよ（うつる病気）の予防になったりするなどのよいことがあります。これから寒くなり、インフルエンザなどの感染しょうが流行する季節になります。こまめに換気をして、元気に過ごしましょう。

## 寒さに負けない体をつくきましょう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。その原因の一つにめんえき力（ウイルスなどから体を守る力）が低くなるのが考えられます。寒いと、体が冷えて体温が下がりやすくなってしまいます。体温が1℃下がると、めんえき力が30%低くなると言われています。めんえき力が低くならないように、下の3つを心がけましょう。



よくねる



バランスよく食べる



うんどう  
運動

# 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 体の不調が起こりやすくなる

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  
どの体の不調が起こ  
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、  
疲れた状態が続きやす  
いので集中力が低下し  
ます。



姿勢を  
確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

こしとかべの間に手のひらがギリギリ入るす  
き間ができるくらいがよい姿勢の目安です。友達  
や家族と確認しあってみてください。すき間に手  
がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおし  
りをかべにつけられなかったりする場合は、姿勢  
が悪くなっているサインです。よい姿勢を意識し  
ましょう。

後頭部

肩甲骨

お尻

かかと

