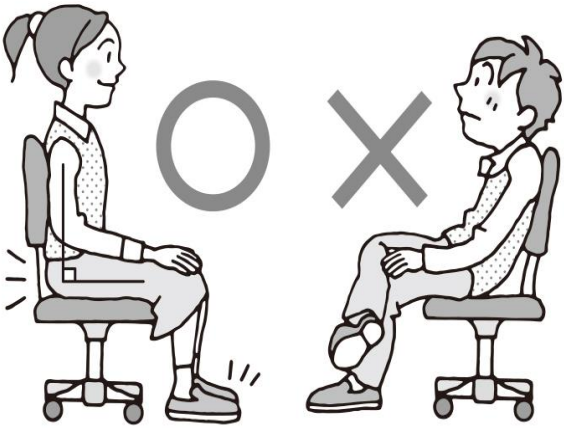


11月の保健目標 正しい姿勢をしよう

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている



背中が曲がっていませんか？

11月1日は  
**いい姿勢の日**



### ★感染症に気をつけたくらし★

- 体の調子がわるい時は休む。
- 必要に応じて、うがい・手洗い（アルコール消毒）をする。
- トイレに行ったら、手を洗う。
- 給食の前に手を洗う。（アルコール消毒）
- そうじの後に手を洗う。
- ハンカチ・ティッシュを持ってくる。  
（人に貸さないで、自分だけで使う。毎日、新しいものを持ってくる。）
- 定期的に窓を開けて換気をする。
- 加湿器などを使用し、部屋を加湿する。
- 家に帰ったら、手洗い・うがいをする。



津山市内では、現在マイコプラズマ肺炎や手足口病が流行しているようです。



### 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。

