



H29.10.2
越生中学校
保健室

授業中の姿勢はどうですか？



良い姿勢で集中力アップ！

正しい姿勢を心がけよう



正しい姿勢を続けると、胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなるため自然と呼吸が深くなります。深い呼吸は全身の血行をよくしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強を続けていても疲れを感じにくくなったり、集中力がアップしたりといったメリットがあります。

良い姿勢で授業を受けたら成績が上がるかも！？◎

授業中の様子を見るとノートに顔が近すぎる人がいます。ノートに顔を近づけると猫背になってしまいます。先生の話や聞くときも、ノートに記入するときも良い姿勢を意識していきましょう！



気温の変化に注意しましょう

日中は暖かなくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。昨年も、後期の始業式の時に、体調を崩し、マスクをしている人を多く見かけました。体調を崩しやすい時期であると認識し、体調を整えましょう。

体調を整えるために



10月15日は世界手洗いの日

世界手洗いの日は、ユニセフ（世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関）によって設けられました。自分のからだを病気から守る最も簡単な方法のひとつが、石けんを使った手洗いだとユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

- 石けんをよくあわだて、ある程度、時間をかけてしっかり洗う。
- 指先、親指、指と指の間、手首などの洗い残しやすい場所にも注意する。
- 洗った後は、きれいなタオルで水分をきちんとふきとる。

