



朝、夕の冷え込みがきびしくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。これからの季節は、空気も乾燥して、感染症の原因になるウイルスが体に入りやすくなります。寒いとついつい水分補給を忘れがちですが、乾燥でノドの皮膚バリアが壊れないように、こまめに水分補給をしましょう！

11月のほけん目標

よい姿勢を意識しよう！



iPadを使う姿勢大丈夫？



目に優しい姿勢だね！

グー おなかとせなかにグーひとつずつ

パタ あしはゆかにパタ

ピン せすじはピン

こうなっていたら要注意！



目と画面が近いよ

ストレートネック



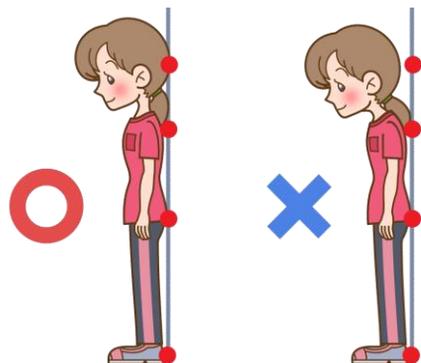
頭の重さはすいかと同じくらい

頭が前にでると体の後ろがわにふたん

- 首や肩のこり
- 頭痛
- 疲れがとれない

壁に背中をつけてみよう！

意識しないと頭が壁につかない！
なんて人は、ストレートネックの可能性あります。普段から姿勢を意識して生活しましょう！



マスクをつけよう！

くうき よご ちゅういほう
空気の汚れ注意報！



学校では教頭先生が朝と昼に空気の測定をしてくれています。最近では空気が悪い日が続いていて、外に出るときはマスクをつけたり、外での活動が制限されたりしていますね。みなさん毎日マスクは持ってきていますか？マスクをつけると息苦しくて、つけたくないな～なんて人もいるかもしれません。

では、どうしてマスクをつける必要があるのでしょうか。今日は在中國日本大使館のホームページに書かれていることを少しわかりやすく紹介します。



りゅうじじょうぶつしつ
粒子状物質

空気の中には、工場や車から出た排ガスや森林火災などで発生した「粒子状物質」という体に悪いものが含まれています。

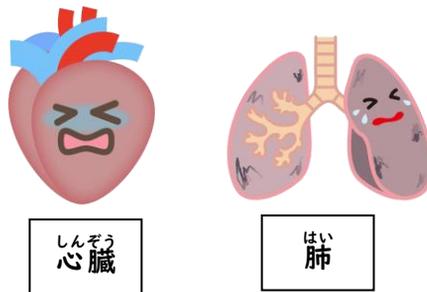


そんな「粒子状物質」のひとつが「PM2.5」

です。この「PM2.5」は髪の毛の約40分の1という小ささで、体の中に入ると、肺の奥や血管にまで侵入します。



肺の奥や血管に入った「PM2.5」は、肺や心臓に悪さをして、ぜんそくや気管支炎、さらに命にかかわるような、肺がんや心疾患を発症させる恐れがあります。



しんぞう
心臓

はい
肺

このような空気の汚れから身を守るためにも、毎日マスクを持ち歩いてしっかり自分で予防しましょう！

かばんに予備用マスクも忘れずに入れておきましょうね！

【参考】在中國大使館「中国の大気汚染について」（2024.11.01 アクセス）
https://www.cn.emb-japan.go.jp/itpr_ja/eco_04_3.html

11月のほけんだよりはここまで。今月はクイズやまちがいさがしを載せられませんでした。ほけんだよりをきちんと読んで、みんなが元気に過ごしてくれることを祈っています！