



健やか

2025.10.31 越前中学校

10月下旬から急に寒くなり、体調を崩す人も出てきました。福井県では10月1日付で「インフルエンザの流行期に入った」と発表されました。これからの季節は、ますます感染症が流行します。手洗い、換気、咳エチケットを心がけましょう。また、生活リズムを整え、ウイルスに負けない強い体を作りましょう。

ウイルスに負けるな！



換気をしましょう！



学校薬剤師による環境衛生検査の結果、教室の二酸化炭素濃度が少し高いことが分かりました。二酸化炭素が多い環境で過ごしていると、集中力が低下したり、眠気や気分不良を起こしたりすることがあります。また、感染症の流行にもつながります。特にこれからの季節は気温が低くなり、窓を閉め切ることが多くなりがちですが、教室の対角線上の窓を開け常時空気の流れを作るようにしましょう。休み時間には全部の窓を開けて換気をしましょう。

換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう！



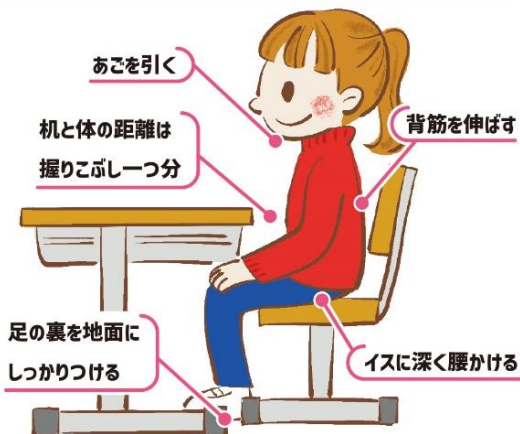
姿勢を意識しましょう！

こんな姿勢に注意！！

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



☆ 秋の夜長にご用心！

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる集中力や記憶力
が下がるストレスや不安を
感じやすくなる

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

