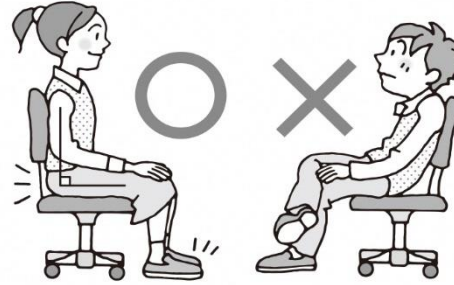


身長が伸びたのに、机といすの高さをそのままにしている人がいます。今の身体に合っていますか？

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

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。他の季節に比べて、秋は急に日が暮れることを表しています。夕方室内で作業をしていて、気づいたら外は真っ暗だったということはありませんか？

秋は夏に比べて夕暮れの時間が短いので、その時間帯に歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなるともいわれています。下校や習い事に行くときなどには、事故のないよう周囲に気を配るようにしましょう。

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



窓を閉めきっていると結露が起きやすいです。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だよう



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。

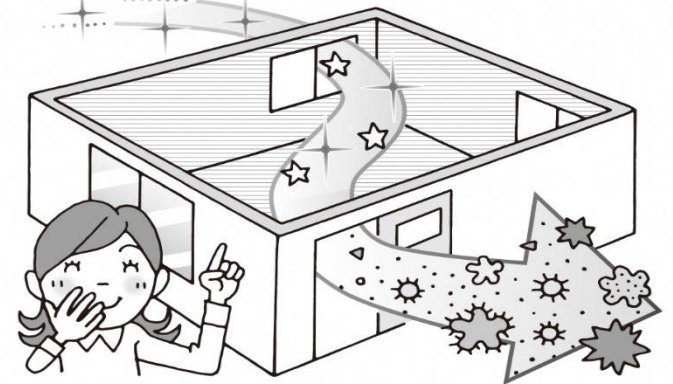
においがこもる



汗などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気のしかた

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。



インフルエンザの流行が止まりません。教室の中など、人との距離がとれない場所では積極的にマスクをつけるようにしましょう。