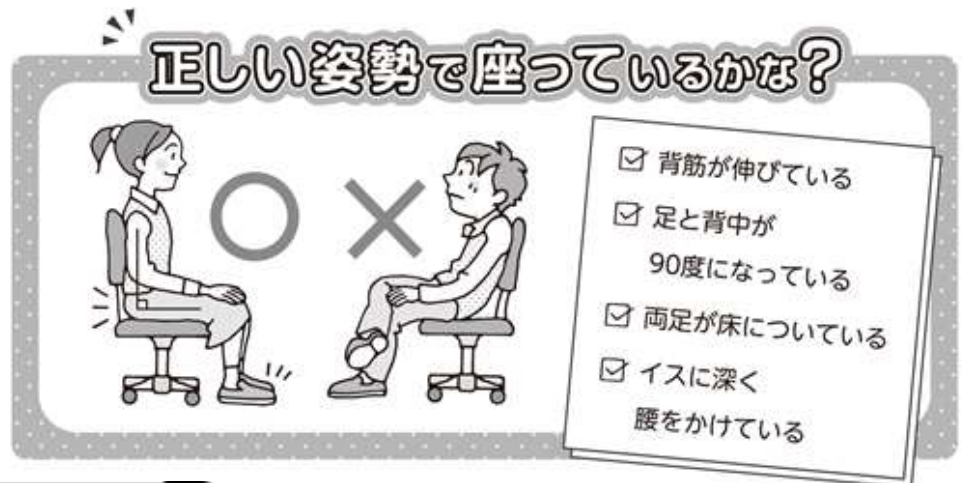


ほけん だより 11月

兵庫県立大学附属高等学校 2023年11月10日発行

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？ほかの季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。日の入りからしばらくの薄明の時間が、秋は夏に比べてあっという間で、すぐに真っ暗になってしまいます。そのため、特に夕方は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ります。県大生は、学区が広範囲にわたるため、通学時間も長くなります。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配って安全に気を付けましょう。



こんなことをしていませんか？

- ・足を組む
- ・肘をついて座る
- ・寝転んで本を読む
- ・長時間スマホを見る
- ・いつも同じ側でカバンを持つ

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。
よい姿勢は、代謝が上がり、集中力もアップしますよ！

気持ちも前向きに！



秋といえば、皆さん何を思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。いろいろな秋を楽しむためにも、歯・骨や筋肉・目など、自分の心身を健康に保つ日頃の習慣が何より大切です！

製作者：2年5組 上岡 みちる ・ 山下 蒼空 出典：「健」2023 11月号