

# 保健だより 11月



令和7年10月31日 銚田市立旭中学校 保健室

11月7日は「立冬」。冷たい風に木々の葉が舞い、冬の気配が少しずつ感じられるようになりました。朝晩はぐっと冷え込む日も増えてきましたね。そろそろ冬支度の季節です。寒くなると、手洗いや歯みがきなどものついでに「早く済ませたい」と思ってしまいがちですが、そんな時こそ丁寧にすることが大切です。衣替えや暖房の準備とあわせて、健康への意識も「冬モード」に切り替えていきましょう。

これからの時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。体調管理と感染予防を意識していきましょう。

## 11月の保健安全目標

保健目標……姿勢を正しくしよう

安全目標……下校時の安全に気をつけよう（日暮れ時）



## 11月の保健行事

### 「救命講習」

- 日時 令和7年11月6日(木) 2・3時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 多目的室
- 講師 銚田消防署、女性消防団



### 「薬物乱用防止教室」

- 日時 令和7年11月11日(火) 6時間目
- 対象 第2学年生徒
- 場所 旭中学校 多目的室
- 講師 銚田警察署 生活安全課 岡部 伸弘 様



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。





## 「ありがとう」をつたえる勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。おうちの方はもちろん、病院の人、お店の人など、たくさんの人たちがそれぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭<sup>にいなめさい</sup>という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強ができる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つ一つが誰かの働きによって守られています。

今月は、働く人に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。

しっかり歯を磨こう



6月の歯科検診で、治療がまだの人はなるべく早く歯科医院を受診しましょう！

治療後は治療報告書を提出してください。

### むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯にな  
りやすい習慣があります。

### 甘いものばかり食べる

甘いものはむし菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



### あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないのだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



### ～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

## \*感染症に注意！



最近、体調を崩す人が増えています。体の免疫力を高めるためには、十分な睡眠が大切です。寝る直前まで、スマホやゲームをしていないでしょうか？寝る直前までスマホやゲームをすると眠りが浅くなったり寝付きが悪くなったりして、免疫力が下がる原因にもなるので注意しましょう。

## 換気<sup>↑</sup>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

！ 嫌なにおいがこもって、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



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

① こまめな手洗い

② 咳エチケット

③ 換気

④ 規則正しい生活で免疫力を高める