

# 保健だより 11月



令和7年10月31日 錐田市立旭中学校 保健室

11月7日は「立冬」。冷たい風に木々の葉が舞い、冬の気配が少しづ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「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行なうことが大切です。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 錐田消防署、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 錐田警察署 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、呼吸しやすくなったり、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くれています。

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



11月8日は

いい歯の日

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

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



### あまりかまことに食べる

だらには口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだら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歯菌に弱い状態になってしまいます。



### \*感染症に注意！



- ① こまめな手洗い
- ② 咳工チケット
- ③ 換気
- ④ 規則正しい生活で免疫力を高める

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。