保健だより１１月



令和8年１１月４日　鉾田市立旭中学校　保健室

「立冬と呼ばれる１１月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと疲れやすくなっています。十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

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

「がん教育講演会」

○ 日 時　　令和8年１１月 26 日(木)　６時間目
○ 対 象　　第1・2学年生徒
○ 場 所　　旭中学校 体育館
○ 講 師　　茨城がんスピーカーバンク　鈴木 正隆 様







「毎日の姿勢をチェックしよう」



いい姿勢だと呼吸がしやすくなり、全身の血行や脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力もあがり、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。



11/8はいい歯の日！

3Stepで歯みがきチェックをしよう！☑

Step 1 「い」の口でチェック



- 歯と歯の間：歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
- 歯と歯ぐきの境目：歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック



- 前歯の裏側：歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
- 奥歯の後ろ：歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

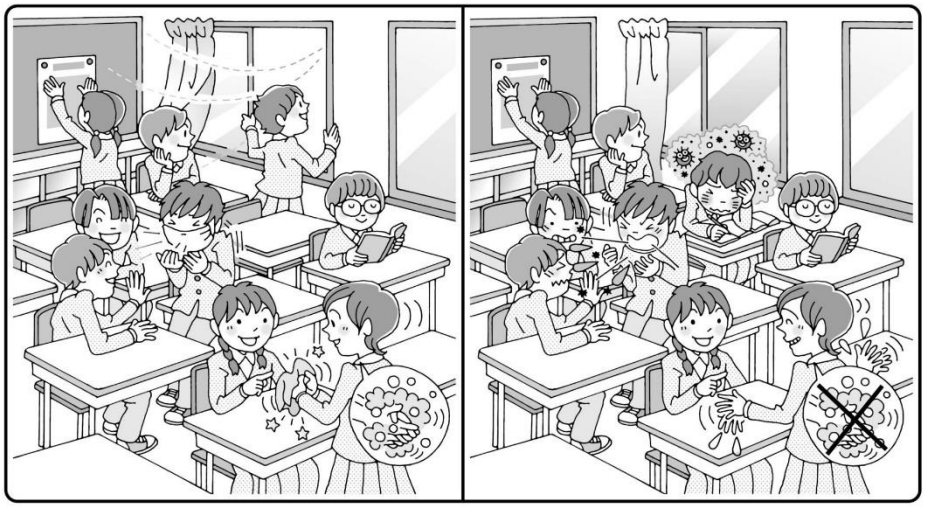


6月の歯科検診で、治療がまだの人はなるべく早く歯科医院を受診しましょう！

※治療後は治療報告書を提出してください。

まちがい探し 感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

答えは裏面

こたえ

❶ マスクをつけると約70％の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。

