

保健だより

令和7年度 11月号

篠目中学校 保健室

木々の葉が色づき、しだいに寒さが増しています。朝晩は冷え込むので衣服で調節して、風邪をひかないようにしましょう。水も冷たく感じるようになりました。手洗いはしっかりできていますか？ 部屋の換気はしていますか？ 『自分のために、そしてまわりの人のために』感染症予防対策を行いましょう。



11月の

いい〇〇の日

ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



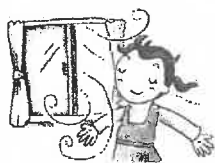
数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

歯を食いしばると筋力がアップする、って本当？

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。力を出すような筋トレや、重い物を持ち上げると、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4〜6%筋力がアップするという研究結果もあります。日ごろから、かりかめる歯を保つことは、体を変える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にすることが、実は運動にも役立っています。



【マスク】の正しい捨て方

みなさんは、マスクの正しい捨て方を知っていますか？マスクは、自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための道具でもあります。

① ひもの部分を持って外す

表面には、ウイルスがついていることがあるので、ひもの部分を持って外して下さい。

② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ

そのまま捨てるとうイルスが、他の人にうつることがあります。

③ 石けんで手を洗う

感染を防ぐために正しい行動をしましょう。



自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。誰にでも、ストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



- ・体がだるい・眠れない
- ・頭痛がする・やたら眠い
- ・食欲がない・イライラする
- ・お腹の調子が悪い

もし変化に気づけば、「休んだら、誰かに話したり、対応できます。ストレスとうまく付き合うことも、大切なセルフケアの一つです。

秋の夜長に注意

秋の夜は暗い時間が増え、夜ふかしがち。でも成長期のお子さんには睡眠は大事！体だけでなく、心や脳を元気に保つのに欠かせません。具体的な悪影響は、イライラ、集中力や記憶力の低下、ストレス、不安感を感じるなどがあります。

電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ていますので、寝る30分前にはやめるルールをつくるのがおすすめ。代わりに、ストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツ。しっかり睡眠をとしましょう！

