

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
中野中学校保健室
NO.7

朝夕が冷え込み、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。

体育祭の疲れをそのままにせず、よく寝て、よく食べて、心も体も回復させましょう。



風邪のひき始めのサイン!?

~風邪を早く治すゾウ~



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくなります。意識してみましょう!



11月のいい〇〇の日なーんだ？

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。



11/1 いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見える
いい姿勢を心がけよう！



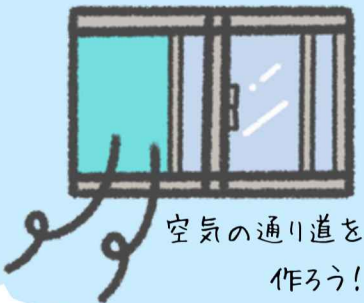
11/8 いい歯の日

「いい(11)は(8)」
歯と口の健康意識を向上させよう！



11/9 いい空気の日

「いい(11)空気(9)」換気を意識し、
室内の空気環境を改善しよう！



11/10 いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」
トイレの大切さを知ろう！



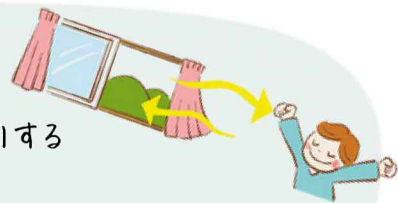
11/26 いい風呂の日

「いい(11)風呂(26)」
入浴習慣を身につけよう！



～換気しないとどうなる？～

- △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
- △嫌な匂いがこもって、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分以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

★湯船につかって元気いっぱい★

毎日のお風呂シャワーだけで済ませていませんか？
湯船につかるだけで...



♡ 疲労回復 ♡ ストレス解消 ♡ 睡眠の質が上がる効果が！！

普段シャワーの人もお風呂の日だけでも湯船につかってみてね！