



保健通信 11月



2025年11月4日(月)

印西市立木刈中学校

養護教諭 杉森 弘美

太田 成美

11月に入り、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。木々の葉も色づき、秋から冬へと季節の移ろいを感じる頃です。

この時期は、気温差や乾燥などから体調を崩しやすくなります。手洗い・うがい・十分な睡眠・バランスの取れた食事を心がけましょう。



～11月はいい〇〇の日～

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。毎日の生活を見直すきっかけになる日がたくさんあるため、この機会に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか？



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、良い姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。良い姿勢だと、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、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。**顎を引き、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。**



「いい(11)歯(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。**歯の健康の第一歩は、食後の歯みがき。**「痛くなってから」ではなく、「悪くならないように」ケアしていきましょう。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くことや定期検診に行くなど、日頃から歯を大切にする習慣を続けていきましょう。



「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。**お風呂につかると、体が温まり、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎ、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。

毎日の生活で感染症対策を！

インフルエンザやコロナウイルス感染症、感染性胃腸炎など感染症が流行し始める時期に入りました。ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できますので、意識して行動してみましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

「いつもの習慣」で感染症を
ブロック！！



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



換気をすると、新しい空気が入って気分もスッキリ！ウイルスやにおいも外に出せて、みんなが気持ちよく過ごせます。

学校では、健康委員の生徒を中心に、積極的に「換気」を行っています。いつもありがとうございます♪お家でも学校でも、換気はしっかり行いましょう。