

ほけんだよい

11月

小川小中学校
保健室
令和7年 11月

～おうちの人と一緒によみましょう～

朝晩の冷え込みも強くなり、すっかり秋らしくなりましたね。私の地元でも、木の葉っぱの色が赤や黄色に変わり始めていて秋の訪れを感じています。でも、この時期は昼と夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。体を冷やさないように、お風呂でしっかり温まる、上着などで調節するなど、体調管理に気を付けて風邪をひかない元気な体で過ごしましょう！



11月の保健目標 「体をきたえよう。」

～筋肉の働きとは？～

☆姿勢を保持する



☆血液を心臓に戻す



☆代謝を上げる



☆水分を貯蔵する



☆体を衝撃から守る



強くたくましい筋肉をつくるには？

◎バランスの良い食事



特に、筋肉をつくるタンパク質(肉・魚・卵など)をしっかりとろう。

◎適度な運動



筋肉は、使わないでいると弱ってしまいます。ジョギングや外遊びなど、毎日少しでも体を動かそう。

◎良い姿勢



姿勢が悪いと、特定の筋肉に負担がかかることも。まっすぐ立つ、座ることを心がけよう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、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。



早稲田大学の研究(※)によると、「良い姿勢」と「悪い姿勢」とを比べると、「良い姿勢」の方が信頼できる人だと思われやすいことがわかりました。このことから、姿勢を良くするだけで相手に良い印象を与えることができるといえます。

※「人により印象を与えるには～印象形成における姿勢と声のプロソディの効果」北村美穂准教授(早稲田大学高等研究所)

11月8日は11月8日の日！

歯科健診の結果を受けて、歯科受診

され、治療票を提出した人数は、

現在

6名

です。

まだ提出していなかった

という人は、土井まで持ってきてくださいね。



歯科健診の時に 畠中先生から
歯科受診を勧められた人は、歯科
で治療してもらいましょう。異常
なしの人も定期的に歯科受診しま
しょう。



歯ブラシの毛先は、
広がっていないか
な？

冬の感染症に備えて、基本の対策をおさらいしよう！

例年、唐津くんちが終わってから、市内でインフルエンザ等の感染症が流行する傾向があります。
人混みではマスクを付けるなど、私たちにできる対策をしていきましょう。

ていねいな手洗いや、手の消毒

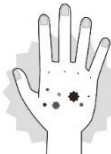
特にここに気をつけよう！



指の間



指先

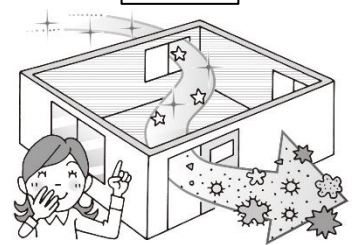


手のこう



手首

換気



ポイントは2か所以上を開けて
空気の通り道をつくること！

感染症に負けない体づくり



バランスのよい食事



十分な睡眠



外で元気にあそぶ

せきエチケット



せきが出る人はマスクをしましょう。
また、くしゃみをするときはハンカチ
や袖で口を押さえてみましょう。