

# 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読みましょう～

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



◎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います。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。これから、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。

# 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

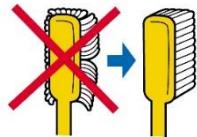
**6名**

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



指尖



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しましょう。