



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和7年11月

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。衣服の調節を上手に行い、元気に過ごしましょう！

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず、「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ誰かに話してみましょう。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。

* 感染症に注意！ *

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行り始める時期になりました。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、感染症はある程度予防できます。

1. 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすことが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう



2. マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で鼻と口を覆いましょう。

3. 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。



4. 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体の中に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

5. 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入った時に負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。





“8020 運動”：「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足する事ができると言われています。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食えるとき、かむ回数が
少ない (30 回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

11月26日は
いい風呂の日



寒さが増してくる 11 月下旬は、お風呂が恋しいと感じる人が増えることと、11 (いい) 26 (ふろ) が「いい風呂」と読める語呂合わせから日本浴用剤工業会が制定しました。

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけでも心も体も元気にできます！

湯船につかるメリット

☆疲労回復☆

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

☆ストレス解消☆

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

☆睡眠の質が良くなる☆

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

☆美肌効果☆

入浴をすると、シャワーでは落ちにくい皮脂や毛穴の奥の汚れを効果的に浮かせて取り除いてくれます。

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭（にいなめさい）という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。ごはんを食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えますが、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。
笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気になるはず。



11月の予定

○心肺蘇生・AED 講習

11月10日 (月) 1 限目 (LHR)