ほけんだより11月

令和8年11月2日(月)
目黒中央中学校
養護教諭　宇田川　詩音

11月7、8日ごろは「立冬」です。暦の上では、冬の始まりですね。寒い日と少し暖かい日が入り混じる今の時期は、気温の差で自律神経が乱れやすく、頭痛や体のだるさを感じることがあります。衣服を上手に調節して、体調を崩さないようにしましょう。

また、これからの季節は感染症がより流行しやすくなります。手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

感染症を予防するために、こんなことを心がけよう！

手洗い



外から帰った時や食事の前後トレイの後など、こまめにいましょう。

マスクの着用



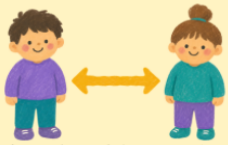
咳やくしゃみが出る時、体調が優れない時はマスクをつけましょう。

換気



教室や部屋の空気を入れ替えて、ウイルスが溜まりにくい環境を整えましょう。

人との距離



人が多い場所など、混み合う場所では、出来るだけ人との距離を保ちましょう。

規則正しい生活



十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で免疫力を高めましょう。

体調の確認

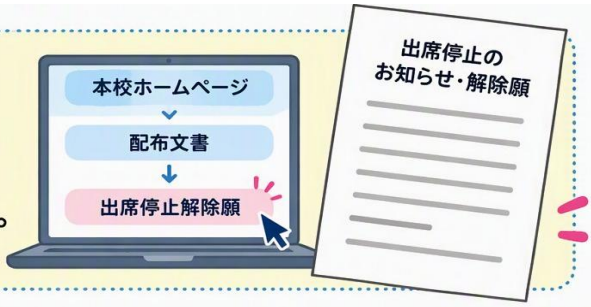


毎朝体温を測るなど、自分の体調を確認し、具合が悪い時は早めに休みましょう。

保護者の皆さま

お子さまがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症にかかり、医療機関で登校の許可が出た際には、登校日に「出席停止のお知らせ・解除願」を保護者の方がご記入のうえ、ご提出ください。

「出席停止のお知らせ・解除願」は
本校ホームページの「配布文書」内にある
「出席停止解除願」からダウンロードできます。



ご協力をお願いいたします。

11月はいい〇〇の日がいっぱい!!





歯は食べることや話すことに欠かせない大切な体の一部です。
食後の歯磨きやよく噛んで食べることを心がけましょう。

～8020運動～

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！





姿勢を良くすると集中力が上がる、運動能力が上がるなどいいことが沢山あります。立っている時や座っている時に意識してみましょう。



寒気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日です。教室の換気や加湿を意識して過ごしましょう。



トイレの大切さを知って欲しいと決められた記念日です。汚れていたら拭く、ペーパーを使いすぎないなど使い方に注意しましょう。



お風呂に浸ると心も体もリフレシュでき、寝れるようになります。38~40℃で約15分浸かるのがおすすめ。入浴前後の水分補給は忘れずに！

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。