

# ほけんだより11月

令和7年11月17日

大畠中学校  
保健室

徐々に冬の訪れを感じられる季節となりましたね。空気も乾燥し、感染症が流行る時期もあります。今年は例年より早くインフルエンザが流行しており、市内でも感染者数が増えています。感染症に負けない体づくりと環境づくりを心がけましょう。



## <予防の大原則>

- ①外から帰ったら  
手洗い・うがいをする



- ②運動・栄養・休養で  
体調を整えておく



- ③つかれ・ストレスを  
ためない



- ④寒暖差を考えて  
衣服の調節をする



## 適度な運動で、体力をつけよう！

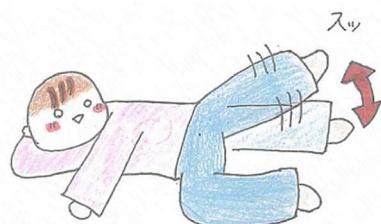
今月は保健委員の取り組みで、昼休みに体育館や運動場を使い積極的に体を動かそうと呼びかけています。そのため、昼休みに体育館でバドミントンやバレー、バスケットボールなどスポーツを楽しんでいるところをよく見かけるようになりました。特に3年生は、受験に向けて勉強を本格的に始める時期だと思いますが、当日完璧なコンディションで試験に臨むには、感染症の予防も大切です。ただし、寒くなると、筋肉も硬くなりがちになります。けがをしないよう各自で手首足首を回す、アキレス腱を伸ばすなど、しっかりと準備体操を行ってから運動するようにしましょう！

## ＼家でも簡単にできるスポーツメニューを紹介／

- ①股関節のトレーニング \*片側10セットずつ

- 方法: 1 両ひざを曲げて横になる  
2 右腕を枕にして左腕を床につける  
3 左あしのひざを伸ばし、浮かせて上げ下げする

効果: 股関節の筋肉を鍛え、姿勢を正しくすることが期待できる



- ②空中ひざタッチ \*5分程度

- 方法: 1 いすに浅く腰をかけて、背筋を伸ばす  
肘は軽く曲げて体の横につける  
2 両足を肩幅より少し広く開きつま先を外側に向ける  
3 空中でひざを合わせる  
4 2, 3の動きを交互に繰り返す

効果: 全身の持久力がアップし、むくみの解消も期待できる



# がん教育講演会を実施しました

11月10日に、がん看護専門看護師の上田佳奈様にお越しいただき、がん教育講演会を実施しました。がんによって亡くなる人の数は毎年増加しています。また、がんは2人に1人がかかる可能性があると言われるようになりました。みなさんは、がんを少しでも身近なものに感じることができたでしょうか？アンケートの感想を見ると、「自分もなるかもしれないから」と真剣に聞いている人が多くいました。がんの予防と早期発見のために、今からできること、将来できることを学ぶ貴重な機会となりましたね。予防するためには、生活習慣を整えることが大切だとありました。これは、いろいろな病気を予防するためにも共通しています。今の習慣がみなさんの将来の習慣に繋がります。今のうちから規則正しい生活を心がけていきましょう。



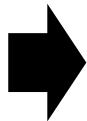
## 登校前に、「朝の健康観察」をお願いします



### 【注目するポイント】

- 朝、スッキリ起きられない
- 体が重たくだるい
- いつもはあるが、食欲がない
- 顔色が悪い
- 体が熱いような気がする
- 発熱している（37.5°C以上）
- 風邪の症状がある（鼻水、咳、咽頭痛）

### 症状がある場合…



- ・まずは、発熱があれば学校に連絡し、家でゆっくり休みましょう。その他の症状がある場合は、学校に登校するかどうかを家族の人とよく相談しましょう。また、学校に登校する場合はマスクの着用や、丁寧な手洗い・うがいの実施、友達と適度な距離を保つなどの対策を心がけましょう。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

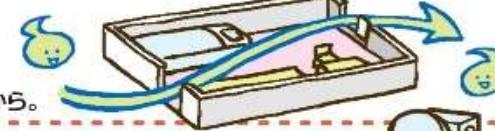
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」（いい空気）の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後のことを考え、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。