



令和7年11月号
浦安市立浦安中学校
保健室

感染症が流行する季節になりました！

気温が下がってきてから、体調不良で来室する生徒が増えています。学校内だけでなく、習い事や塾などで他校生と関わる機会が多いと、その分感染の危険性も高まります。本格的に感染症が流行する時期までは、もう少し時間があるので、うがい・手洗いの徹底はもちろん、今のうちにウイルスに負けない強い体を作りましょう。そして、少しでも体調が悪い場合は、無理をせずに自宅で休養するようにして下さい。

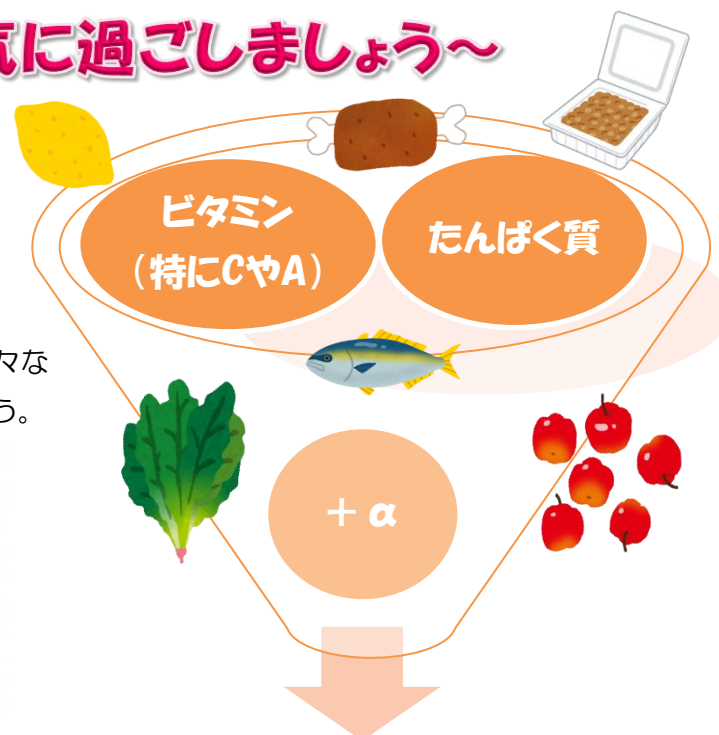


11月の保健目標

かぜを予防しよう

～風邪を予防して元気に過ごしましょう～

風邪を引いている人が増えてきました。風邪を引くと、勉強にも集中できなくなり、脳の働きも悪くなります。お肌もカサカサになり、よいことは全くありません。食べ物で風邪を予防して元気に過ごしましょう！最も重要なことは、栄養のバランスです。様々な栄養素をバランスよく摂るよう心がけましょう。



バランスの良い食事を心がけましょう

よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

からだにいいこと

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん ●こんにゃく ●タコ など

「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。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、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、相手の心の元気にもなるはずです。

