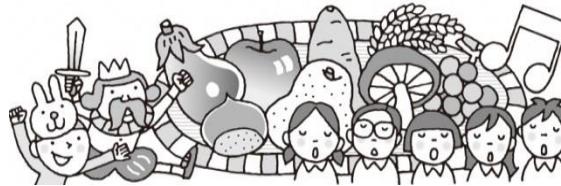




令和7年11月号
浦安市立浦安中学校
保健室

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、今のうちにウィ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

寒くても水分補給っていいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！
いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由その2 夏よりもどが渴いていると感じにくいで、水分をとる機会が減ってしまいがち。
水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渴いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

線でつないでみよう！

健康にまつわる記念日 分かるかな？

11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 12日
換気（いい空気）の日	いい皮膚の日	いいトイレの日	いい歯の日

歯みがきのときは鉛筆みたいに持てね。軽い力で小刻みに1～2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。

黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。

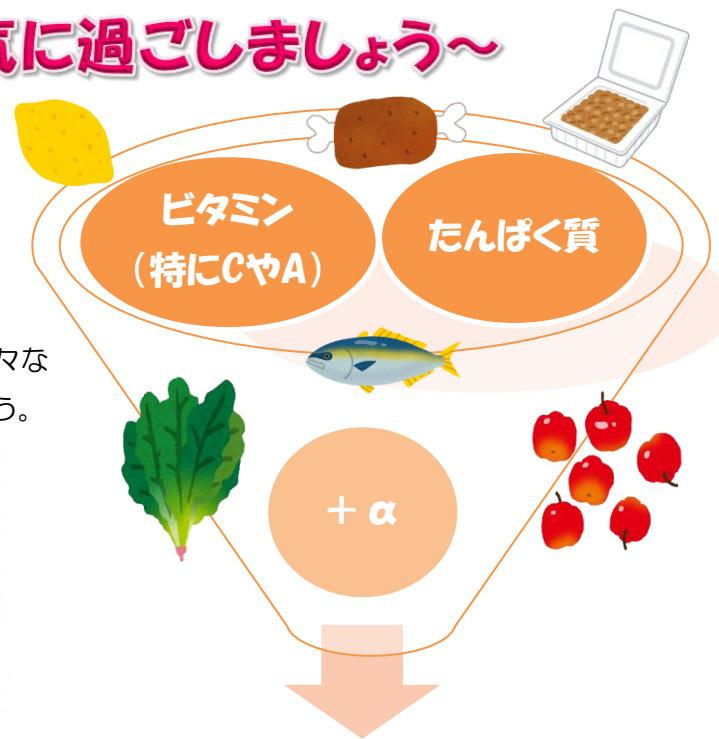
休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2個所開けてね。

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

～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ます。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。



よく噛んで食べましょうと言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

① ひと口30回にチャレンジ
難しいなと思ったら、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、農家のひとなど、たくさんのひとたちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

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。