



保健だより 11月



R6.11.12 (火)
中里中学校
保健室

11月の保健目標 自分で健康管理をしよう・かぜを予防しよう

11月7日は立冬でした。いよいよ冬の始まりです。朝が寒くて、布団から出たくないな~と
思っている人も多いのではないのでしょうか。

気温が下がり、空気が乾燥すると感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがい・咳エチケット
などの基本的な感染症対策や、体温調節をしっかり行い、元気いっぱい過ごしましょう！

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルス
など感染症の予防にしっかり
手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりが
ちな冬。日常生活に運動を取
り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶん
な睡眠時間を。規則正しい生
活習慣を続けよう。

ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。
寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだは温まる
だけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂
につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝
やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2
時間くらい前にぬるめのお湯(40℃くらい)につかることです。



スクールカウンセラー須藤先生より「ストレス対処講座」を行いました（全学年）

みんなでストレス発散方法について、共有しました。
いいな！と思ったものがあったら、ぜひやってみてください☆

スクールカウンセラー須藤先生のストレス発散方法は、
「感動する映画やアニメを見て、泣くこと♡」
涙を流すと、スッキリします！

中中生のストレス発散方法（一部紹介）

本を読む、小説を書く、気持ちや出来事をノートに書く
絵を描く、アニメを見る、マンガを読む
家族に相談する、友だちと話す
体を動かす、散歩する、お風呂に入る
おいしいごはんを食べる、寝る、休む
癒やされる動画を見る、ゲームをする、音楽を聴く
ペットと遊ぶ、ピアノを弾く
悲しいって言う



お知らせ 【11月の保健関係】

○ノーマディア day 11月11日（月）～11月15日（金）の間で1日挑戦！

メディアにふれる時間を減らすと、家族の団らん・家事手伝い・読書・睡眠などの時間を増やせます！

○食改推さんの朝食講話 in 中里中 11月19日（火）5・6校時

食改推の方々と栄養士さんを講師に招き、全学年対象に朝食講話・調理実習を行います。

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

○歯と口の健康教室 11月21日（木）5校時

歯科衛生士さんと保健師さんを講師に招き、全学年対象に講話・歯垢染め出し実習等を行います。
体質や歯の矯正等で赤染めが出来ない人は、養護中里まで申し出てください。

持ち物：歯ブラシ、コップ、鏡、洗濯バサミ、フェイスタオル、タブレット

○薬物乱用防止教室・喫煙防止講習会 11月28日（木）5校時

藤岡保健福祉事務所の薬剤師さん、診療放射線技師さんを講師に招き、
2年生を対象に実施します。

○スクールカウンセラー須藤先生 来校日

11月29日（金） 12月13日（金）

