

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
世田谷区立尾山台中学校
校長 永野 祥夫
主任養護教諭 竹澤なおみ

最近は気温が下がる日が増えてきました。衣服の調整をして体調管理に気をつけていきましょう。

11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。体や健康に関係するものも多いので、ほけんだよりを読んで自分自身について振り返ってみてください。



☆11月1日は「いい姿勢の日」☆

こんなことをしていませんか？！

1つでも当てはまったら姿勢が悪くなっているかもしれません。

- ☒足を組む ☒肘をついて座る ☒寝転んで本を読む
- ☒スマホを見る時間が長い ☒いつも同じ側でカバンを持つ

良い姿勢をしているとこんなメリットが！！

☆気分アップ☆

体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。

☆集中力アップ☆

背中が丸まっていると、呼吸が浅くなって、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります。

☆代謝アップ☆

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- ・下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- ・肩の力をめく
- ・頭を吊り上げられているイメージ



チェックポイント

半背と頭を結ぶ線が一直線に

【座る】

- ・椅子に深く腰かける
- ・軽くあごを引く
- ・背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ・ひざはだいたい直角
- ・足の裏を床につける



11月8日は、いい歯の日

歯の健康の第一歩は食後の歯磨き。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など磨き残しが多い場所を意識して磨きましょう。定期検診を受けることも大切です。

ちなみに、「健」という本によると、歯医者さんたちに聞いた歯の価値は平均で1本約100万円だそうです！！

11月9日は、換気の日(いい空気)

人は1日に4800もの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気、集中力低下の原因にもなります。また、換気をしないと、風邪などの原因になる細菌やウイルスが教室の中にたくさんいる状態が続きます。休み時間にはドアや窓を開けて空気の入替えをしましょう。

11月10日は、いいトイレの日

皆さんは、トイレをきれいに使っていますか？汚れたら拭く、スリッパを揃える、流し忘れをしないなど、後で使う人の気持ちを考えて皆が快適になる使い方をしましょう。また、掃除の方には「ありがとうございます」のお礼の気持ちを忘れずに伝えましょう。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします！！



☆インフルエンザが流行する時期がやってきます!! ☆

本校でも10月下旬から体調不良者が増え、インフルエンザと診断される生徒も増えてきました。

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分くらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。



<症状>

突然の発熱・全身の痛み(関節痛・筋肉痛)・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。また、出席停止にあたりますので診断されたら、必ず学校に知らせてください。

<予防法>

飛沫感染の対策には、せきエチケットの実施が有効です。ウイルスが体に付いたからといって感染するわけではありません。ウイルスの付いた手で、口や鼻を触り、体内に取り込むことで感染します。そのため、接触感染の対策には、うがい・手洗いの実施が大切です。任意接種ですが、インフルエンザワクチンも予防法の1つです。ただし、ワクチンの効果も100%というわけではないので、日頃から健康に気を付けておくことが大切です。

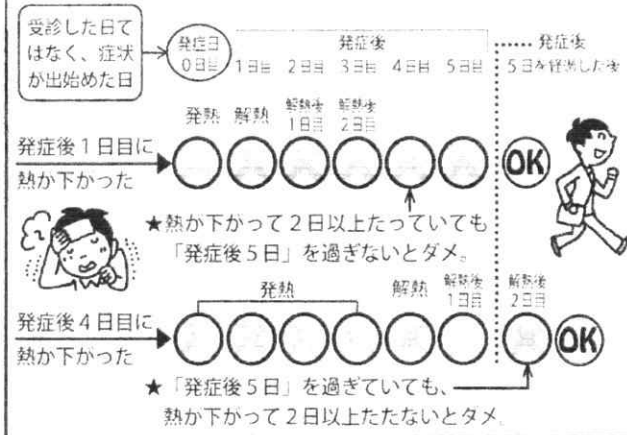
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

☆ 秋の夜長にご用心! 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ 集中力や記憶力 ストレスや不安を感じやすくなる
しやすくなる が下がる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!



11月7日は「いいお腹の日」です。腸内細菌は体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。他にも、発酵食品を食べる・食物繊維を摂る・入浴で腸を温める等、今日からできる腸活習慣をぜひ皆さんも始めてみてください。



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見てみると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

知っておきたい

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかざれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



皮膚に関するホントの話