

# ほけんだより11月

北島中学校  
R3年 11月

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かく穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので、体調をくずさないように気をつけましょう。



## 寒さ対策をして元気にすごそう

10月の後半から急に気温が下がりましたが、体調はどうですか？寒さや体の冷えから腹痛や頭痛を訴えて、保健室を利用する人が増えてきています。

これからは、日に日に寒さが増してきます。衣服で温度調整をしたり、生活リズムを整えたりして、冷たい北風に負けないような元気な体づくりをしていきましょう。



新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着いてはきましたが、今後どのように変わっていくかは分からない部分もあります。また、インフルエンザや感染性胃腸炎が心配な季節もやってきます。そのためにも、手洗い、マスク、換気等の基本的な感染症対策も続けましょうね。

### 室内のウイルス対策 2つのかん

**かんき**  
こまめにしよう！

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

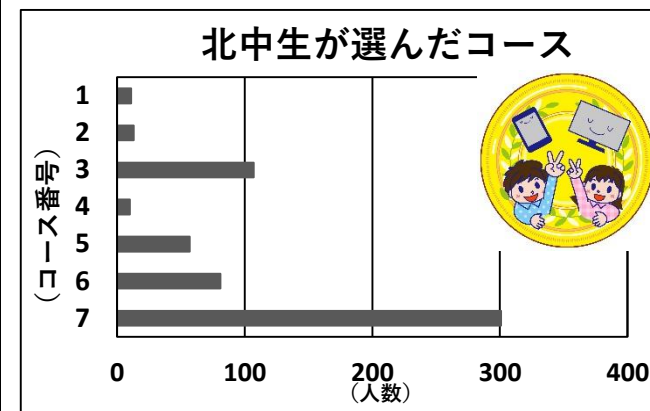
**かんそう**  
気をつけよう！

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。



## メディアコントロールチャレンジの結果発表!!

番号	メディアコントロール・コース内容
1	朝から寝るまでしない
2	夕方から寝るまでしない
3	夜だけしない
4	メディア 1日30分までO.K
5	メディア 1日1時間までO.K
6	メディア 1日1時間半までO.K
7	自分で取り組みを決める (例:メディア1日2時間までO.K)



夏休みの課題として、メディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいましたが、覚えていますか。今回は、みなさんがどのコースに取り組んでいたのかを紹介します。上のグラフにあるように、コース7「自分で取り組みを決める」を選んだ人が約300名で1番人気でした。その次に多かったのは、コース3「夜だけしない」で107名でした。達成状況等については、冬休みのほけんだよりでお知らせしようと思います。

最近、スマホやタブレット等をつかいすぎているかもと感じている人はいませんか。夏休みの取り組みを思い出して、メディアコントロールをしてみてください。



### ウイルスをガードしよう

外側・内側から

**外**

- 換気
- 加湿
- 手洗い

**内**

- マスク
- バランスのいい食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠

### ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

悪い姿勢のサイン

- 肩こり
- 背骨がゆがむ
- 胃腸の動きがわるくなる
- 腰の痛み

良い姿勢のポイント

- あごをひく
- 胸をひらく
- 背筋をのぼす
- おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が！見た目もよくありませんね。

## スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。

