

保健だより 11月号 島根市第二中学校

R7.11.4



11月の「きょうは何の日？」

朝晩の冷え込みが強まり、日中との気温差が大きくなる季節です。体調をくずさないためには、気温に合わせて衣服を調節し、体を冷やさない工夫が大切です。また、十分な睡眠と朝ごはんで生活リズムを整えることで、免疫力を高めることができます。毎日の習慣を見直し、元気に秋を過ごしましょう。

朝イチ！健康クイズ大会開催



11月5日(水)～14日(金)の期間に健康クイズを開催します。期間中は毎朝7:40～7:55(15分間)の間のみ問題を生徒玄関に掲示します。問題は毎日変わるので見逃さないようにしましょう！解答用紙は11月14日(金)の朝学活時に提出してください。8問中5問以上正解した人には景品をプレゼントします。ただし、**解答用紙は再発行しないので、なくさないようにしましょう。**

バス酔い対策をしましょう



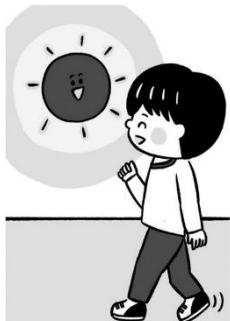
私たちの体は、耳の奥にある三半規管(さんはんきかん)で体の動きを感じています。一方、目は外の景色の動きを見ています。この「体が感じる動き」と「目で見る動き」がずれると、脳が混乱して気分が悪くなってしまうのです。これが「乗り物酔い」の正体です。これから遠足や修学旅行等でバスに乗る機会があります。しっかり対策しましょう！

酔わないためには…？

- ①前の日はしっかり寝る
- ②朝ごはんを軽めに食べる

- ③窓側の座席に座る
- ④遠くの景色を見る・下に向かない
- ⑤気分が悪くなったら早めに伝える

太陽の力ってすごい！



朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中でひなたぼっこをしたりすると「気持ちいいな」と感じますよね。実はその感覚は科学的にも正しいのです。例えば、太陽の光は神経伝達物質のセロトニンの分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンをリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。ポイントは1日30分以上浴びることです。できれば散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。

丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

後の人のことを見て、
いつもきれいに使うように
してください。

空気が乾燥してくる季節なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

シャワーだけで済まず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。



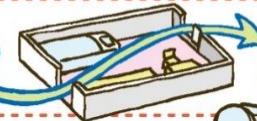
11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



風邪のひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、咳が出たり、ゾクッと寒気を感じたら風邪のひきはじめかもしれません。「風邪は万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと気管支炎や中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事はおかゆやスープなど温かくて消化の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早め早めの対策で元気になるといいですね。

また、学校に来てから体調不良で早退する人がいますが、朝から調子が悪い場合は、欠席する、病院を受診した後に登校するなど、登校前に保護者の方と相談をして対応を考えましょう。

STOP コロナ・インフルエンザ

