

ほけんだより 11月

令和3年11月
久米田中学校
保健室

11月に入り、日中でも寒さを感じる日が増えてきました。

何事にも、全力で取り組むには“心と体の健康”が基本となります。早く寝る、三食しっかりと食べる、体を冷やさない（肌着を着る、長い靴下をはくなど）や、適度に運動をするなど、自分でできる体調管理を実践していきましょう。



今後の健康診断予定

11月 2日(火) 尿検査予備日(3年生対象者のみ)

11月 26日(金) 尿検査最終日(3年生対象者のみ)

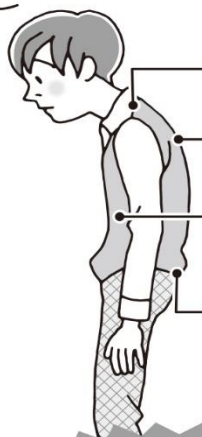
…3年生でまだ尿検査を受けていない人や、二次検査の対象となった人は、必ず提出しましょう。検尿を持ってきた人は、朝のホールルームで回収します。ホームルームに遅刻した人は、登校次第、保健室に持ってきてください(10時頃までなら提出可能です)。

姿勢を正すポイント

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!



肩こり
背骨がゆがむ
胃腸の動きがわるくなる
腰の痛み



あごをひく
胸をひらく
背筋をのばす
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。

良い姿勢のポイントは…



かんせんしょう

感染症に注意!

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ新型コロナウイルス感染症に注意が必要です。

また、気温が低下し、空気が乾燥してくると、インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染症も流行します。一人ひとりが感染を予防し、周りに広めない行動をとることが大切です。

- 毎朝、健康チェック(検温)をする。
- マスクの着用、手洗いをする。
- 肌着や長い靴下をはいて体を温める。
- 朝ごはんを食べてから登校する。
- 夜早く寝て、睡眠不足にならないようにする。
- 水筒を用意し、こまめに水分補給をする。
→寒い時期でも、気がつかない間に体の中の水分は失われています。「汗をかかないから、水筒要らん!」ということはありません。必ず水筒を持ってくるようにしましょう。

室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう!
かんき



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

気をつけよう!
かんそう



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。