



# ほけんだより 11月



11月頭が休みのため、  
まだ10月ですが、  
1日早く配布します。

R7.10.31

妹背牛中学校 保健室  
NO.11 (いい〇〇の日)

11月は数字の語呂合わせ (11=いい) が作りやすいこともあり、「いい〇〇の日」がたくさんあります。「いい〇〇の日」をきっかけに、自身の健康について振り返ってみましょう！また、11月7日には、立冬を迎え、暦の上では冬がはじまります。寒さが増すこれからの季節は、風邪やインフルエンザなど様々な感染症が流行しやすくなるので、「規則正しい生活」「バランスのとれた食事」「そして十分な睡眠」「手洗い」を心がけて体調管理をしっかり行いましょう。服装も天気予報を確認し、気温に合わせて自分で判断できるといいですね。

## 11月1日は「いい姿勢の日」

### 姿勢が悪いとどうなる？

#### 肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなつて、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

#### 太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなつて太りやすくなります。



#### 疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



#### 集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



## 11月8日は「いい歯の日」

### 歯磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。



春に、みなさんに配布した歯科検診結果を確認し、「注意点があった人は、気をつけられているか」「受診・治療を進められた人は、忘れていないか」振り返りましょう。

この5カ所は意識して磨こう！

## 11月9日は

## いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

頭がスッキリする  
感染症予防になる  
こもった匂いや湿気がとれる

換気をするときのポイントは  
対角線の窓を開けること



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

## 11月12日は「皮膚の日」

### 乾燥肌を防ごう！

体をこしごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかない

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

## 11月26日は「いい風呂の日」

### 湯船につかって元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



#### 湯船につかるメリット

##### 疲劳回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

##### ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

##### 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

### 「いい」ところをみつけよう！

人にはだれでも、得意なこともあります。けれど、見方を変えると、短所のように見えることが長所に変わることもあります。物の見方を少し変えて前向きにとらえることを「リフレーミング」といいます。

たとえば…

「心配性」

「落ち込みやすい」

「人に流されやすい」

リフレーミング

「先のことを考えられる」

「物事を深く考えている」

「人に合わせることができる」

ネガティブに感じることも、見方を変えれば心が少し軽くなります。

11月は「いい〇〇の日」をきっかけに、自分やまわりの「いいところ」「がんばっているところ」を見つけて、心も元気に過ごしましょう。

保健室前の掲示もリフレーミングに変えました。  
毎月変えているので、ぜひチェックしてくださいね！

←あなたならどうリフレーミングしますか？

