

ほけんがより11月

令和7年11月10日
相模原市立旭中学校
保健室

風が冷たくなってきましたね。これからやってくる本格的な寒さに備えて、生活習慣の基本である、食事・運動・睡眠を見直して丈夫な身体作りましょう。また、気温差も大きいので、ブレザーや上着を羽織ったりして、温度調節ができる服装で過ごすごすなど工夫しながら、冬本番を迎えましょう。



感染症の感染ルート



～最近の保健室の様子～

10月のとある1週間の来室人数は約50人でした。来室理由の多くは、頭痛や咳、のどの痛みでした。「熱はないけどだるい…」といった症状が多いようです。大会/行事後の疲れや季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。テストの結果や進路…。たくさん考えたいことはあるかもしれませんが、まずは体調が優先です。無理せず、体調と相談して自分のペースで、過ごせるといいですね。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

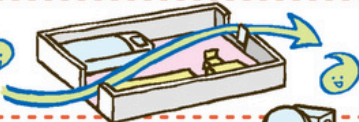
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

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。



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。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、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。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、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月は、健康に関する「〇〇の日」がたくさんあります！身の回りや身体を清潔に保ち、健康で過ごせるよう意識してみましょう。みんなも「〇〇の日」を探してみてね。



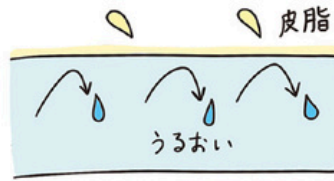
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身をおおう皮膚について、普段はあまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



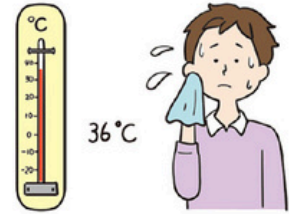
①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。塗り薬や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。



下のイラストには、7つの間違いがあります。ぜひ探してみてください♪



答えは保健室前の廊下に掲示してあります