ほけんだより 11月

令和8年11月5日
秩父市立大田中学校
保健室



ぽかぽか陽気の10月が終わり、11月になると急に寒さが厳しくなってきました。まだ、体が寒さに慣れていないため、体調を崩しやすいときです。登下校の時など、ウインドブレーカーなどを着るなど寒さ対策をしていますが、天気の悪い日は教室でも寒い時があります。天気予防を事前に確認し、下着や、セーター、トレーナーなどを着るようにしましょう。

11月の保健行事！

項　目	月　日	学　年	時　間	服装・その他
歯科健診	11月11日（火）	全学年	8:50～	・朝食後の歯みがきを丁寧にしましょう。



今年度の歯科健診をしてから半年以上経ちました。治療のおすすめをもらった人は治療が終了していますか？また、CO（要観察歯）があった人は、しっかり歯みがきができていますか？もう一度歯の状態を見てもらうことで、自分の歯が健康かどうかをしっかり確認しましょう。

漢字クイズ

なんと読むでしょう。

？湯湯婆？

ヒント｛保健室にもあります。｝

答えは、12月号で。

感染症に注意！





先週から、38℃を超える熱を出す人が何人か出ています。症状としては、発熱、倦怠感、寒気、頭痛、筋肉痛等です。いずれも症状が似ているため、同じ感染症が流行している可能性があります。石鹸での手洗い、マスクの着用など感染予防に努めるとともに、早寝をするなど生活習慣を整え、基礎免疫を上げるよう心掛けましょう。

38℃を超える発熱があった場合、インフルエンザやコロナなどの可能性があります。ただの風邪と勘違いして油断すると、悪化し重症化することもあります。必ず病院を受診し、適切な治療と十分な休養を摂るようにしましょう。



毎日湯船につかるといいことがあるかも？



とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。

