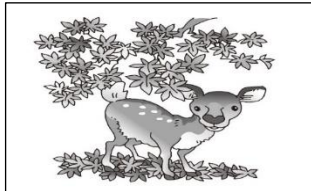




令和7年10月31日 豊島区立西巣鴨中学校



今年は例年よりも早い時期にインフルエンザが流行しています。
「感染症対策は年間を通して必要だ」と実感しました。これからは本格的な流行期に入ります。自分でできる予防を心がけましょう。

先日、「教室の空気がよどんでいて、頭が痛くなった。」という生徒が来室しました。換気しようとしたら「寒い!」と言って、すぐ窓やドアを閉める生徒がいるそうです。換気は汚れた空気を外に出し、新鮮な外気を取り入れることで快適な室内環境を保つために非常に重要です。「寒い!」と言わずに協力しましょう。

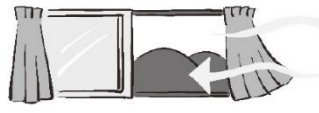
換気^きをしないとどうなる?

! ^{にさんかたんそふ}
二酸化炭素が増えて、
^{いきぐる}
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

! ^{さいきん くら きちゅう}
ウイルスや細菌が空气中をただよって、
^{たいちよう くず}
体調を崩しやすくなる

! ^{いや}
嫌なにおいがこもって、
^{しんしん ふちよう}
心身が不調になる

! ^{はっせい}
カビやダニが発生し、
^{げんいん}
アレルギーなどの原因になる




^{いえ がっこう ぶん かい いじよう ふんてい}
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
^{かん き きも す}
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

感染症^{かん せん しょう}を寄せつけない 5つの工夫^{く ふう}

インフルエンザなど感染症^{かんせんしょう}が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手^て洗いをする



マスクをつける



予防接種^{よぼうせつしゅ}を受ける



人^{ひと}混みを避ける



うがいをする

11月の保健目標 姿勢を良くしよう

私たちは日々の生活の中で、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなりがちです。

特に寒くなる時期は体が縮こまり、背中が丸くなりやすいです。良い姿勢は見た目だけでなく、体や心の健康にも深く関わっています。

【立ち姿勢のチェックポイント】

みんな身長を測るときは、とても良い姿勢をしています。どんなふうに立っていたか、思い出してみましょう。

・あごを引き、頭のてっぺんから足の裏まで体にまっすぐな芯が入っているイメージです。



11月のいい〇〇の日？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。