

保健だより

11月号

徳島県立小松島高等学校
令和7年11月4日発行

暑さもようやく落ち着き、やっと過ごしやすい気温となってきました。しかし、今度は寒い冬がすぐそこまで来ています。気温の変動が激しいこの時期は、体調を崩しやすく、管理をするのも難しいです。いつも以上に生活リズムを整えて、健康的な生活を送るようにしましょう！



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○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

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。

いい風呂の日

11月8日

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。



いいトイレの日

11月9日

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。



いい空気の日

11月1日

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。

いい姿勢の日

11月26日

座っているときも

いい姿勢



正しい姿勢
できていますか？

11月1日
は
いい姿勢の日

いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしないれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。



あまりかまことに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



しっかり歯を磨こう

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も心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復
体が温まるとき、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。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症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。



受験を控えた3年生や、1月に修学旅行のある1年生などは、大事な時にインフルエンザにかかるないように、予防接種を検討してみてください。

感染症拡大防止にご協力ください

