

# ほけんたより 11月



深谷市立川本中学校保健室 平成30年11月2日(金)  
11月に入り、「涼しい」から「寒い」と感じる気候にかわってきました。  
体育祭・新人戦・中間テスト・せせらぎ祭と大きな行事が終わりました。  
疲れや昼夜の寒暖差で体調をくずし、欠席する生徒も増えてきています。  
十分な睡眠時間を確保し、バランスの良い食事を三食しっかりと、体調を整えましょう。

## かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

肌寒くなるこの季節、かぜをひかないようにするには、体の内側と外側からしっかりガードすることです。



マスクは鼻と口をあておって

①かぜをひいている人から	②ウイルスがついたものから	③免疫力の低下から
かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。	空気中のウイルスがついたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。	睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

### 【外側のガード】～うつり方①・②より～

- ☆体内にウイルスを入れない  
→ 手洗い・うがい・マスク
- ☆ウイルスを増やさない  
→ 部屋の換気と加湿

### 【内側のガード】～うつり方③より～

- ★ウイルスに負けない抵抗力をつける  
→ バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動



11月8日 いい笑顔  
かぜ予防のためのうがい

①く ②く ③く

ガラガラ ガラガラ

口の中の汚れを洗い流す  
のどの奥まで洗う感じで  
しあげにもう1回

### 歯周病にならないために

軽い歯肉炎なら、丁寧なブラッシングで治すことができます。ポイントを押さえて歯みがきをしましょう。

【歯みがきのときの歯ブラシは・・・】

- 持ち方：鉛筆を持つように軽く
- 動かし方：力をいれすぎずこきざみに
- あて方：歯と歯茎の境目を45度の角度で

### 11月26日は「いい風呂」の日

体が冷えると腹痛に、また肩がこって頭痛の原因となることがあります。

お風呂は体を清潔にするだけでなく、温熱効果によって血行がよくなり冷えた体を温めてくれます。また、水圧によるマッサージ効果でリラックスし、疲れをとる効果もあります。

【お風呂に入る前に・・・】

- 食後30分～1時間あけて入る
- 足先など心臓に遠いところからかけ湯をする
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む

今月の保健目標は、  
「心の健康を考えよう！」です。

大きな学校行事も終わり、季節の変わり目のこの時期は体も心も大変疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。なんだか体調がおかしいな?と思ったら、ゆっくり休養してしっかり体と心の疲れをとりましょう。

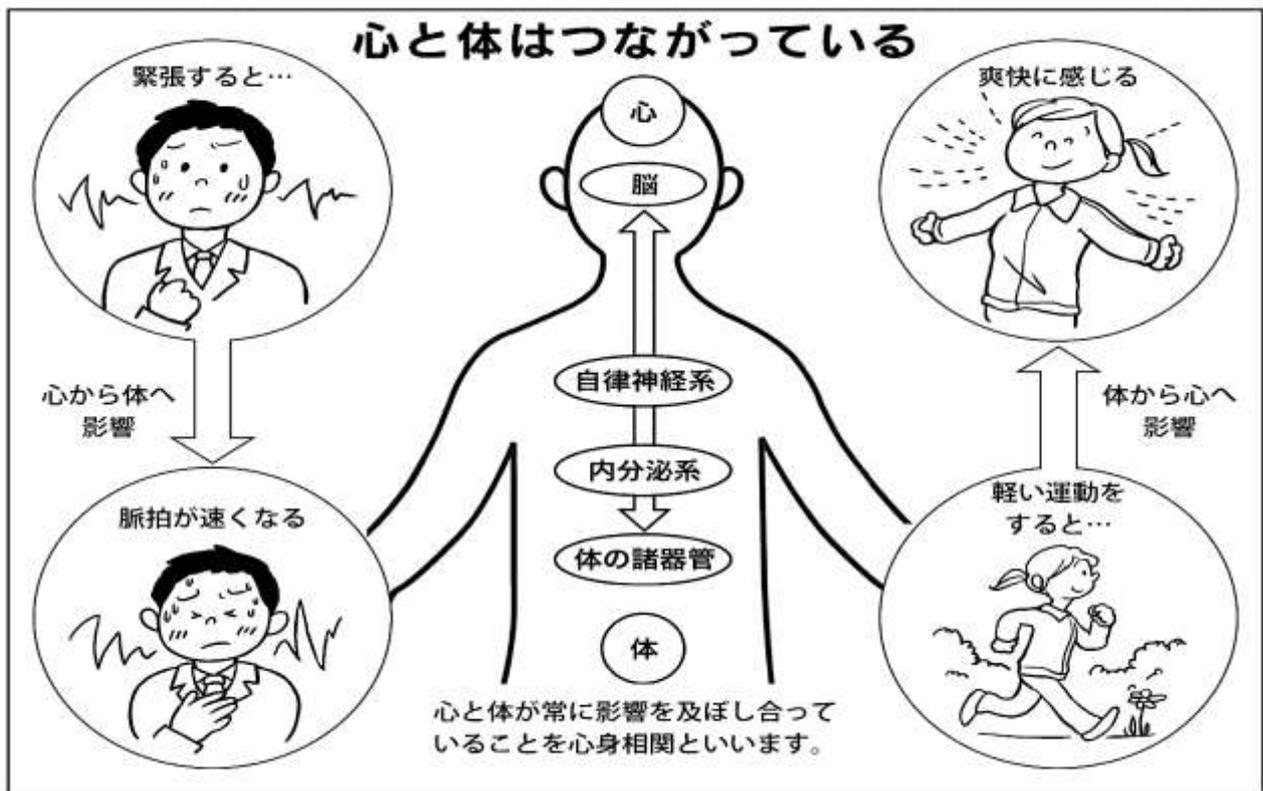
### ストレスとは?



ストレスとは、周りからさまざまな刺激（ストレッサーといいます）を受け、心と体に負担がかかった状態のことです。

適度なストレスは心と体を強くもしますが、行き過ぎたストレスは悪い影響を及ぼしてしまうので、自分にとっての限界をよく把握し、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレッサーの種類	気温、騒音、寝不足、栄養の過不足、病気、けが、人間関係、不安、緊張など
-----------	-------------------------------------



### リラックス

…心の緊張をほぐし、エネルギーをためるメンテナンス

リラックスすると…

心をきちんとはたらかせるためのエネルギーが回復します。

### リフレッシュ

…気分転換をして目的へと進むためのメンテナンス

リフレッシュすると…

迷子にならずに目的に向かって前進する手助けとなります。

みなさんそれぞれ、リラックスやリフレッシュの方法があると思います。自分にあった方法を早く見つけれられるよう、友達と情報交換するのもよいですね。ぜひ、よい方法があったら保健室にも教えてください！