ほけんだより11月号



相模原市立清新中学校
保健室
令和８年11月2日発行



清学祭お疲れ様でした。全力を出し切ったみなさんの表情は、達成感にあふれていて本当に素敵でした。今月は来月の定期試験に向けて、少しずつ切り替えていきましょう。

この頃、風が寒く感じられ、お腹の調子が悪い人も増えています。昼夜の寒暖差で体調を崩さないよう、服装に気をつけましょう。

冬の感染症にご注意

A型インフルエンザやコロナが流行しています。引き続き、換気や石鹸手洗いなどの感染予防を徹底しましょう。

感染症予防をつづけよう



人に向かって咳をしない

咳がよく出る場合はマスクを着用する





バランスの良い食事

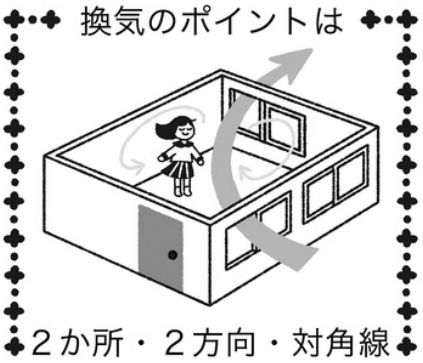


石鹸手洗い
うがい

11月9日は 換気の日（いい くうき）

効率よく換気するために、離れた対角線上の窓２箇所を開けましょう。

風が入りにくいときは、入口の窓を５～１０センチ幅に小さく開け、出口を前回にすると、外気が流れ込み、効率よく換気できます。



11月1日は いい姿勢の日

「１」は、背筋が伸びているようにみえることから、いい姿勢の日とされています。



ストレートネックではありませんか？

首の骨は通常、ゆるやかにカーブしています。しかし、スマートフォンを見るなど、うつむき姿勢を長時間続けると、首がまっすぐの状態で固定化されてしまいます。

これをストレートネックといい、首や肩の痛み、頭痛、吐き気などの症状がでることがあります。



11月10日は いいトイレの日（いい トイレ）

排便は、体の不要なものを出す大切な生理現象です。学校でも便意をがまんせず、トイレへ行きましょう。

便意をがまんすると体に悪い！

①腸内にガスが溜まり、悪玉菌が増えて腸内環境が悪化する
②便から水分が抜け、カチカチに硬くなる
③硬い便を出す際、肛門から出血する



