

# 保健だより

NO.11



令和7年11月4日

西ノ岡中学校

保健室



11月1日はいい姿勢の日

11月になりました。10月下旬から、急に冬が来たのかと思うような寒い日が多くなりました。保健室では、季節の変わり目で体調を崩して来室する生徒やかぜ症状を訴えて来室する生徒が多くなりました。文化祭が終わり、次は期末テストに向けてみなさん学習に励んでください。特に、3年生は受験に向けて学習以外に面接練習など様々な準備が必要になります。服装など身だしなみも含めて準備を万全にしておきましょう！

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前です。お互いに意見を受け入れ合うのがベストですが、現実的に難しい場合もあります。「こういう思いを持つ人がいるんだなあ」とその人の意見を認めることも大切です。思いは態度だけでは伝わらない場合が多いです。時には、勇気をもって相手に思いを言葉で伝えてみてはどうでしょうか。

知っておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやパスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



## 11月の予定

### カウンセラー来校日

5日・19日

毎週水曜日来校

カウンセリングの希望や相談したい人は、担任か保健室までお声がけください。

感染症は防げる！



## 生活③振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストを確認してみましょう。

### 感染症予防 5つの基本

#### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- 室内にいるときは換気を意識している
- 感染症が流行しているときは人込みを避けている



#### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入らなければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- 咳エチケットを意識している



#### 3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意図した行動を心がけましょう。

チェック

- 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いしている
- アルコール消毒をしている
- 爪を短く整えている
- 鼻水はすすらずら鼻をかんでいる



#### 4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める鍵は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- 適度な運動をしている
- バランスの良い食事をしている
- 十分な睡眠をとっている
- お風呂は湯船につかっている



#### 5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗ないようにしましょう。

チェック

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- 症状がつかうときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやってみれば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。