

ほけんだより

令和5年11月

大山崎中学校

保健室 No.7

「体育大会」「文化祭」、お疲れ様でした。皆さんのスポーツに向かう姿、音楽や劇の発表から、感動をもらいました。ありがとう…。

日中の気温差が大きくなってきました。この「寒暖差」、実は皆さんのストレスや疲労につながっています。最近免疫力が落ちている、体調が悪いなど感じることはないでしょうか。

疲れた時は睡眠をとって休息を取り、落ち込んだ時には弱音を吐いて聴いてもらうといったことで、再び元気を取り戻せることも多いです。「頑張りすぎていないかな」と、時には自分の心と体に目を向けてみてください。

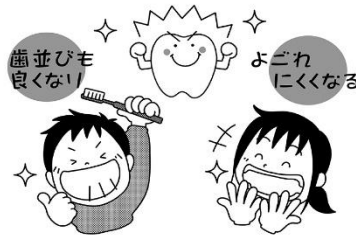
それって天気痛かも？



気圧の変化が原因です。
耳が敏感な人・車に酔いやすい人は
要注意です。

げんきにすごそう！11月の「いい日」

むし歯予防になる



肥満予防になる



少ない量で満足できるようになる

だえきがたくさん出る



頭が良くなる



脳の動きが良くなるんだって

いっぱいかむと
うんことらっぱい

STOP コロナ・インフルエンザ



いいひん 11/12 ひんの日



秋が深まり、空気が乾燥すると肌も乾燥し、肌トラブルが増加します。

肌が乾燥すると、肌のバリア機能も低下するため、痒み、湿疹、肌荒れ、しもやけ、ニキビなど様々な肌トラブルを引き起こしやすくなります。

乾燥した冬が来ます。
保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。

