

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
小山市立小山第三中学校
保健室

「寒い」と感じる日が増えてきました。11月は様々な「いい〇〇の日」が設定されています。1日（姿勢）8日（歯）9日（空気）26日（風呂）など…健康に関わる記念日が多くあるので、少し意識して行動すると心も体も健康に近づきますよ♪

さらに、今月は三中3大行事のラスト、校内駅伝大会が行われますね！当日、十分に力を発揮できるように栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠はもちろんですが、走りきれ体力をつけるために練習も頑張ってください。応援しています！！



薬物乱用防止教室を開催

10月7日、薬物乱用防止教室を開催しました。学校薬剤師の先生をお招きして「薬物乱用の心身への影響と社会的影響」についてお話をいただきました。

生徒の感想を紹介します

- ・薬物にはタバコやお酒が含まれていること、それらも使い方を守らなければ薬物乱用になってしまうことが分かった。
- ・「一回だけなら…」という気持ちが、人生で大きな傷になることを忘れず、断る勇気をもって行動したい。



★薬物による心や体への影響を正しく理解し、薬物に手を出さない、断る勇気をもつことが大切です。



三中ブロックコラム
『トライアングル』は三中学区の保健だより共通のコラムです。



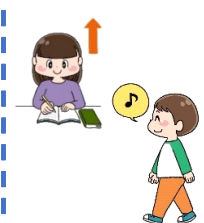
さむくなると、自然と肩に力が入って、背中が丸くなってしまいます。ですが、悪い姿勢は、背骨が曲がる・視力が下がる・心がすっきりしないなどの問題につながります。健康な心身の発達のためには、いい姿勢でいることが大切です。寒い日も姿勢を意識して、元気に過ごしましょう！

こんな姿勢していませんか？

- ・肘をつく
- ・脚を組む
- ・寝転んで本を読む



いい姿勢の効果



- ☆集中力が上がる
- ☆気分がよくなる
- ☆肩こりや膝・腰の痛みの予防ができる

正しい座り方



- ①椅子に深く座り、頭の上から糸でつながれているイメージで背筋を伸ばす。
- ②足の裏を床につけて、足首と膝を90度に曲げる。



むし歯 になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、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。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまわずに 食べる

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



～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

◆ 歯みがきのポイント ◆

- ① 一本ずつ小刻みに
- ② 歯ブラシの毛先が広がらない程度で
- ③ 鏡を見ながら

一生付き合っていく歯を大切にしてくださいね！

感染症に注意！

先月から保健室でもかぜの症状を訴えて来室する人が多くなりました。自分自身の大切な場面（大会や試験など）に万全な状態で臨めるよう、日頃から自分や他の人の健康を守るための行動をしていきましょう。

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しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくなります。

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクをつける
- 人混みを避ける
- 予防接種を受ける

《保護者の皆様へ》

今年もインフルエンザの流行が心配されています。そのため、インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。ワクチンを接種することで発症を 40%~60%防げるといわれており、重症化防止にも効果があります。また、抗体ができるまで2週間ほどかかりますので、早めの感染予防対策にご協力よろしくお願いします。

秋の夜長にご用心！ 睡眠不足 がもたらす影響

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！