



令和7年11月4日
柏市立風早中学校
保健室

寒い日が増えてきました。寒いとつい姿勢が前かがみになりがちですが、皆さんはどうでしょう？11月1日は「いい姿勢の日」。いい姿勢だと、呼吸がしやすくなり、全身の血行や脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力もアップ！すぐにできることなので、授業中、意識してみてはいかがでしょうか。



朝の冷たい空気とともに、風邪や感染症が広がりやすい時期になりました。日々の疲れが溜まっていると、免疫力が下がり、ウイルスに負けやすくなります。自分の体を守るため、そして周りの人を守るためにも、感染症対策をしっかり行いましょう。

感染症に注意！

家を出る前にチェック！



- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



出席停止になる感染症にかかった場合は、「療養報告書」の提出が必ず必要となります。学校のホームページからダウンロードすることができます。



歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定しやすくなるということが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べ後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

心の休養も大切



「最近、なんだかやる気がでない…」と思っている人、それはストレスのサインかもしれません。ストレスはプレッシャーや不安、進路や人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。ただ、自分ではストレスを感じていると気づけないこともあるかもしれません。次のような体に出る変化に注目してみてください。

- ・体がだるい ・イライラする ・眠れない ・やたら眠い
- ・食欲がない ・頭痛がする ・お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応ができます。ストレスとうまく付き合うことは、とても大切です。

11月の予定

・COGO 検診 11月18日(火) 9:00～

対象： 4月の歯科検診でCO・GOと診断された人・4月の歯科検診を欠席した人

・脊柱側弯症二次検診（対象者のみ）11月21日(金) 8:40～9:50

※対象者には後日、手紙を配付します。