



ほけんだより11月



令和7年11月
柏市立南部中学校
保健室

気温の変化が大きく、体調管理がむずかしい季節です。11月は、「11」の語呂に合わせた「いい日」がたくさんあり、健康に関して日々の生活を振り返るきっかけになるといいなと思っています！寒さに負けない体をつくりましょう！

11月4日 いい姿勢の日



11月8日 いい歯の日



良い姿勢をしていると・・・！

- ・血流や内臓の働きが改善され代謝がよくなる！
- ・お肌がキレイになったり、疲れがたまりにくくなったりする。
- ・姿勢がよいと脳に十分な酸素が届き、集中力アップ！

猫背など、お腹を圧迫してしまう姿勢は、便秘の原因など、体の不調そして心の不調の原因になることもあります。

普段の自分の姿勢について見直してみましょう。

身長もアップするかも・・・？！！

中学生の皆さんの中の歯は、ほとんどが永久歯になっています。永久歯は、一生使う大切な歯です。いったん失うと、もう生えてきません。

歯は食べることはもちろん、話すことや表情づくりにも欠かせません。

年に1～2回、定期的に歯科医院でチェックを受け、健康な歯を守っていきましょう。

5月の歯科検診後、結果を配付した人で、まだ治療が終わっていない人に、再度お知らせを配付します。この機会に、ぜひ受診してみてください♪

11月12日 いい皮膚の日

乾燥に気をつけよう



保湿クリームで肌のケアを

これから冬にかけて空気が乾燥し、皮膚のかゆみやカサつきが起こりやすくなります。

皮膚には、外からの刺激や細菌から体を守るバリアの役割や、汗をかいて体温を調節する働きがあり、大切な皮膚を守るために清潔と保湿がポイントになります。

入浴後や皮膚の乾燥を感じたときは、クリームやローションでしっかり保湿しましょう。

かゆいときに強くかくと、皮膚が傷ついて炎症を起こすこともあります。また、睡眠不足や食生活の乱れも肌の調子に影響します。

皮膚のはたらきを知り、毎日のケアで健康な肌を保ちましょう。

11月26日 いい風呂の日



お風呂で温まろう

心とからだを休めるために「お風呂」と「睡眠」はとても大切です。

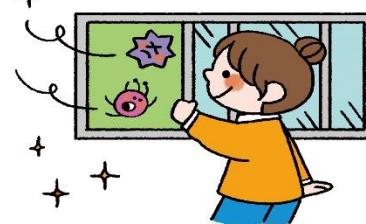
シャワーだけでなく、湯船につかることで全身が温まり、血のめぐりがよくなります。体が温まることでリラックス効果が高まり、そのまま自然に眠りやすくなるため、ぐっすり眠る準備にもぴったりです。

ぬるめのお湯(40°Cくらい)にゆっくりつかり、入浴後1時間ほどで眠るのが理想的。眠る前のスマホやゲームを控えると、さらに深い睡眠につながります。

お風呂と睡眠で、心もからだもぽかぽかにして、寒い季節を元気に過ごしましょう。

11月9日 換気の日

さもくても空気を入れかえて…



ウイルスなどを外に出す！



新鮮な空気でスッキリする！