



# 11月のほけんだより

竜王北中保健室  
令和7年11月号



11月7日は「立冬」肌寒くなり、やっと秋らしくなってきましたが、もう少しすると冬がやってきます。朝夕と日中の気温差が激しい季節であるため、体調管理に気をつけるようにしましょう。感染対策はできていますか？教室の窓があいていない時は、換気するように心がけてください。ハンカチは持っていますか？自分のハンカチを持ってくるようにしましょう。手洗い後の衛生管理につながります。

11月8日は「いい歯の日」です。みなさん、きちんと歯磨きできていますか？大人になっても健康な歯でしっかりと食事ができ、いい歯で素敵な笑顔で過ごせるようにしてくださいね。

体が寒さに慣れていないこの時期は、空気や水の冷たさが身に染みます。こんな季節にホッとさせられるのは、あたたか人の気持ちに触れた時ではありませんか？寒くて冷たい季節だからこそ、心のあたたかさを忘れないようにして元気に過ごしましょうね。



1 学期の健康診断後、治療勧告通知を受け取った人で、まだ受診をしていない人は受診をしましょう！



11月9日は

## いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると

頭がすっきりする

感染予防になる

こもった匂いや湿気が取れる

換気をするときのポイントは  
対角線の

窓を開けること



## 感染症を近づけない8つの習慣

自分の生活を振り返ってみよう



### 1 手洗い・うがい



石けんを使った手洗いや正しいうがいには、手や口からのウイルスの侵入を防ぐ効果があります。

### 2 栄養



のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスへの抵抗力を高めるため、バランスの良い食事が需要です。

### 3 睡眠・休養



睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、感染症にかかりやすく、悪化させやすい条件を作ります。

### 4 マスクの活用



のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。

### 5 換気



閉め切った室内では、空気中に漂うウイルスや細菌が体内に入り込むリスクが高まります。

### 6 湿度の管理



50~60%を保つ！！  
鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から体を守る働きが低下します。

### 7 衣服の調節



室内と戸外の気温差による体への負担を少なくし、汗による体の冷えを防ぎます。

### 8 適度な運動



感染症と戦うには、体力が必要です。運動後は体を冷やさないように、汗の始末をきちんとしましょう。

# こころと体のセルフケア できていますか？



## 1. 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。

とくに効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動。軽いランニングやサイクリングなどです。または、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぽかぽかして、汗ばむくらい続けてみましょう。

頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。



## 2. 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しい時は、紙に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くことが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは意味のない『落書き』や『書きなぐり』でも。要は頭の中で考えるだけではなく、実際に『手を動かす』ことが大事です。

書くことの効果はおもに2つ。1つは今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。その結果、あせりが和らぐので、落ち着いて物事を考えることができるようにになります。もう1つは、それまで思いつかなかった選択肢に、自分で気付けるようになります。これは、書いた文章を読み直すことで得られる効果です。

ノートに手書きすることが面倒なら、携帯やパソコンを使っても◎人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

## 3. 腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、運動しているわけでもないのに「ハアハア」と息が上がってくることがあります。呼吸も浅く、早くなり、汗も出てきて心臓もドキドキ。つらいと思いますが、こんな時こそ意識して『深い呼吸』を心がけて見てください。

やり方は簡単。椅子に腰かけている場合は、背筋を伸ばして軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている時もリラックスしてお腹に手を当ててみましょう。

呼吸の基本はまず『吐くこと』です。「1. 2. 3」と頭の中で数えながら、ゆっくり口から息を吐き出します。同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5~10分くりかえします。

息を吐く時、お腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむ…。そう意識して呼吸するとより深い呼吸ができるようになります。これが『腹式呼吸』と言われるものです。



わけもなくイライラして、こころがちょっと疲れた時には『こころと体のセルフケア』にトライしてみてください。

ただし、眠れなくて体がしんどい、食事をあまりとっていないときは、「運動メニュー」を無理にこなそうとは思わないこと。辛い時は一人で我慢しないで誰かに「ツライよ…」とグチることも立派なストレス解消法です。その日の気分や体調に合わせてメニューを選んでいきましょう。

