

ほけんだより 11月

令和7(2025)年11月4日

No.6

札幌市立啓明中学校保健室

初雪が降り、冬の訪れを感じる頃になりました。陽が沈むのもすっかり早くなり、4時半頃には窓の外が暗くなっていますが、校舎内には部活動の元気な声や吹奏楽部の美しい音色が響き渡り、みなさんの太陽のようなパワーを感じているところです。

札幌市ではインフルエンザの流行が例年より1か月ほど早く始まっています。定期テスト、3年生は学力Cも近づいていますので、かぜに注意して過ごしましょう。



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できます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

かぜはまず

予防から

この時期の寒さや乾燥はからだの抵抗力を下げます。

睡眠・栄養・運動で抵抗力を落とさないように気をつけてくださいね。

教室の換気

をお願いします

室温を下げ過ぎない程度に換気をしましょう。

3～5分が目安です。寒く感じる人は上着を着ましょう。

換気をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



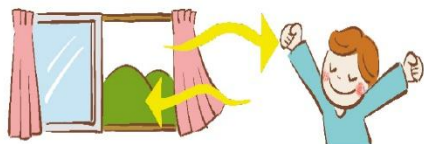
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をたどって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

座っているときも

よい姿勢

よい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



背すじを伸ばそう

勉強やスマホに集中していると、ほとんどの人が猫背の状態になっています。

良い姿勢の方が脳の働きが良くなります。時々姿勢を直してみてください！

よい姿勢はお得がいっぱい



姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



3年生も12時には就寝したいですね

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！



睡眠不足と合わせて、日照時間が短くなると心の健康にも影響するようです。

朝や日中は光を浴びて活動する、朝ごはんにはたんぱく質をとると体調が整うようです。スクールカウンセラー岸先生も心の教室前の掲示板上に楽しいイラストで紹介されています。

たいようの力…
北海道の日照時間短い…

