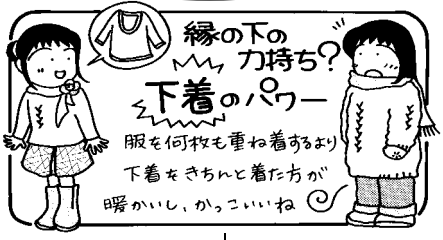
札幌市立新陵中学校　保健室　　令和８年(2026 年)１０月３０日発行

11月 けんこう カレンダー

月	火	水	木	金	土日
効果的な手洗い  	**換気の効果**  換気をしないと、酸素が不足し、頭痛吐き気の原因に！	 細菌やウイルスを外に出す	**いい姿勢の日**  新鮮な空気が頭をすっきりさせる	 	**1日** **開校記念日** 背中が丸まっていると脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると勉強がはかどります！
2日 **1年学年道徳** **「思春期の心とからだ」** 	**3日　文化の日**	**4日**	**5日**	**6日**	**7日　8日** **いい歯の日** 歯は健康を支える土台。きちんと手入れして大切にしよう。 
9日 **いい空気の日** 寒いけれど右下の図の換気のコツを意識してね！	**10日** **3年学年道徳** **「ストレスの対応」**  	**11日** **3年学力テストC**  	**12日** **1年スマホ、ケータイ安全教室**	**13日** **下着の効果**  	**14日　15日**
		集中力のカギは「脳」 集中力のポイントは集中力スイッチのオンとオフのコツをつかむこと。重要なのは休憩に入るタイミング。問題を解き始める…という時にあえて休憩を入れるのがスイッチオフのコツ。休憩中も脳のメモリーが働いているので再び机に向かった時に集中力のスイッチがオンに入りやすくなるというわけです。是非お試しあれ！！ **テスト時に「脳」がよりよく働くように、前日はしっかり睡眠をとろう。**				
16日 **3年学年道徳** **「受験期の健康」**  朝食で、脳のスイッチオン！！	**17日授業参観**	**18日**  	**19日**	**20日** **プラス2℃の保温効果** 下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♥	**21日　22日**
23日 **勤労感謝の日** 	**24日** 「ありがとう」を伝えてみませんか？  	**25日**	**26日**	**27日**	**28日　29日**
30日					

いよいよ寒くなってきましたね。インフルエンザも流行しています。下着を上手に活用し、暖かい服装を心掛け、健康管理に注意して過ごしましょう。免疫力 UP も大切ですよ。

裏面も見てね。