

# ほけんだより 11月

令和7年度 11月号


大阪市立北稜中学校

保健室

今年はインフルエンザが猛威を振るっていますね。本校でも流行が広がり、学級休業や学年休業がありました。現在は落ち着き、みなさん元気に登校してくれているかと思いますが、まだまだ大阪市内ではインフルエンザが増えていますので、引き続きしっかり感染症対策をしてくださいね。手洗い、換気、こまめな水分補給、身体を温める、などが、対策としておすすめです。

いい(11)くう(9)き  
11月9日は換気の日  
換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



窓を1箇所開けたただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率


風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

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。友達と確認しあってみてね。



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！

