

ほけんだより 11月

ねん がつ
2024年11月

おおさか し りつしん わ ちゅうがっこう ほ けんしつ
大阪市立心和中学校 保健室

ようやく、暑い日々が終わり寒さを感じる季節になりました。朝晩は特に冷え込みます。衣服で調節して風邪を引かないように気をつけてくださいね。

今日は何の日??

ついたち
1日

「いい姿勢の日」

こんな姿勢で生活していませんか？



姿勢が悪くなると、頭痛などの不調につながります。
意識して姿勢を伸ばしてみよう！

ようか
8日

「いい歯の日」

まいにち 毎日ていねいに歯を磨き、定期的に歯科検診を受けることで、口の健康を保ちましょう。口の健康を保つことで、年をとっても食事を楽しむことができます。



ここのが
9日

「いい空気の日」

寒い季節になると、

感染症が流行しやすくなります。

寒くとも換気をして空気をきれいに保ちましょう。



にち
26日

「いい風呂の日」

寝る1~2時間前に入る

お風呂につかってから1~2時間経つと、温かくなったりおんせん湯が下がってきて、眠りやすくなります。

お湯の温度は40°Cくらい

ぬるめのお湯が最もリラックスできます。

10~15分ゆっくりつかりましょう。



入る前と後に水分補給

脱水症状にならないように入る前と後に必ず水をのもう。

とあか
10日

「いいトイレの日」

学校や公共施設のトイレはみんなで使うものです。

汚れた時にはペーパーで拭きとったり、スリッパをそろえたり、少しの意識でみんなが気持ちよくトイレを使うことができます。

