

ほけんだより 11月

令和6年11月20日
大阪市立茨田北中学校
保健室

大きな行事の1つでもある文化発表会がおわり、気がつけば2学期も残り1か月となりましたね。

朝と昼の寒暖差が大きく、空気も乾燥しはじめる11月は、かぜひきさんが増えています。寒さが激しくなる前に自分で体調管理をし、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症に備えて免疫力を上げておきましょう！

さむーい冬に備えての習慣づけ

意識が大事！

「寒い」はそれ自体がストレス…楽しいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ、運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないで十分な睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

／ いい(11)くう(9)き ／

11月9日は換気の日!! 換気のポイントは?

- ① 2か所、2方向、対角線上にある窓を開ける。
- ② 常に10～20センチ開ける。
- ③ 常に換気が難しいときは、開ける時間を短く、回数を増やす。
- ④ 風が入りにくいときは、風が入る窓を小さく開け、出口を全開にする。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?



11月26日は「いい風呂の日」。だんだん寒くなってきましたね。

みなさんは寝る前に湯船につかっていますか？湯船につかるとからだは温まるだけでなく、リラックスすることができます。また、湯船につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、就寝時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。