

ほけんだより 11月

令和8年11月2日
大阪市立真住中学校 保健室

小さな気づきと
毎日の行動で
元気な11月を!



寒暖差の大きい11月

朝晩はぐっと冷えこみ、昼間は
あたたかい日もあるなど、
1日の中で気温の差が大きい季節です。
この時期は、体が疲れやすく、
かぜをひきやすくなります。
生活リズムを整えて、
自分の体調の変化に気づき、
早めに対策することが大切です。



毎日の生活でできること

睡眠

早く寝で
しっかり休み、
疲れをためない。



食事

1日3食、
バランスよく食べて
体の調子を整える。



適度な運動

体を動かして
血流をよくし、
免疫力を高める。



こんな変化に気づこう



寒い
(体が冷える)



疲れやすい
(だるい)



のどが痛い
(せき・違和感)

こんな工夫をしよう



上着で
こまめに調節



手洗いで
感染を予防



早く寝る
習慣をつける

体調が悪いときは 病院を受診しましょう

熱が続く、せきが長引く、のどの痛み
が辛いなど、気になる症状がある
ときは、無理をせず、病院を受診
しましょう。早めの受診が、悪化を
防ぎ、早く元気になることにつなが
ります。

ひとりで
がまんしないでね



知っていますか? こどもの権利条約

第24条【健康・医療への権利】

子どもは、健康でいられ、必要な医療や
保健サービスを受ける権利をもっています。

子どもが安心して健康に過ごせるように、
学校・家庭・地域で見守り、支えていきましょう。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる
時間を大切にしてみませんか。

