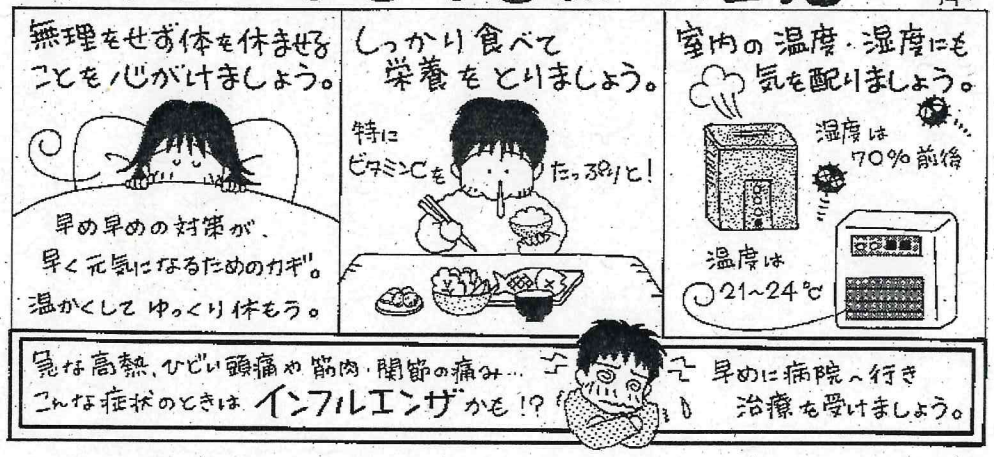
ほけんだより 11月

大阪市立東住吉中学校　保健室
令和8年11月発行

日が短くなり、ぐっと朝晩の冷え込みが増してきました。季節の変わり目ということもあり、体調を崩し、発熱やのどの痛み、鼻水、頭痛などのかぜ症状を訴え、保健室へ来室する人が増えています。インフルエンザなどの感染症も増えてきているので、体調管理をしっかりとして、冬の到来に備えましょう！。

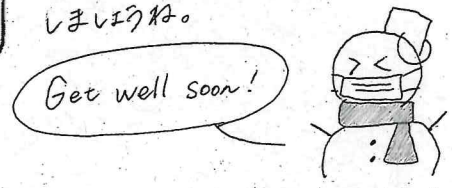
かぜ・ひきはじめの注意



登校前に◉◉健康観察を！



授業がはじまる前や、1時間目から体調不良で保健室に来室するひとも多くいます。朝起きた時に、体の調子に違和感がある場合は無理をせずに学校を休むようにしましょうね。



咀嚼の大切さを知ろう

突然ですがクイズです！

Q.よく噛むと溜まらないのは、どれでしょう？

A:耳垢　B:目やに　C:鼻垢

正解は、「耳垢」です。どうしてだと思いますか？
ここであなたの人差し指を、耳の穴の中に少し入れて、あごを動かしてみてください。指先にあごの関節の動きを感じると思います。よく噛むとあごの関節が動き、耳垢が自然に剥がれ落ちているのです。

11月8日は いい歯の日

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。5分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



10月の保健室来室状況

10月の来室者数合計は240人でした㊱

（内科）

風邪	発熱	頭痛	腹痛	倦怠感	吐き気	のど	生理	その他
6	1	30	19	36	11	3	7	6

（外科）

擦り傷	切り傷	捻挫	打撲	突き指	やけど	鼻血	皮膚	筋肉痛	関節痛
28	1	2	10(頭4)	2	1	1	10	37	11

腰痛	その他
4	14

体育大会の練習もあり、ケガが多発していました…。
運動する前は、しっかりとストレッチをするようにしましょう！