



令和7年11月5日

しまもとちゅうりつだいいちちゅうがっこうほけんしつ
島本町立第一中学校保健室

11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月1日は「いい姿勢の日」、11月25日は、「いい笑顔の日」など、様々な日が設定されています。自分たちが毎日健康に過ごすためにも、「いい〇〇」を意識した生活を送りましょう。

11月8日は、「いい歯の日」



いい歯の日は、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。歯と歯茎の間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月9日は、「いい空気の日」

いい空気の日は、換気を意識し、室内の空気環境を改善することを目的とした記念日です。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回、5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。



11月10日は、「いいトイレの日」



いいトイレの日は、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日です。汚れたら掃除をする、トイレットペーパーを大切に使う、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

11月26日は、「いい風呂の日」

いい風呂の日は、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。お風呂につかることには、疲労回復効果やストレス解消効果があり、心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。



今月の保健目標 冬の感染症の予防と環境衛生の充実について理解し実践する

急に寒くなり、体調不良で保健室にきたり、欠席したりする人が少し増えてきました。感染症を予防するためには、手洗い・うがい・換気だけでなく、早寝早起きでしっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べて体の調子を整えるなど、毎日の生活習慣を整えることがカギになります。ウイルスに負けない体づくりをして、元気に冬を乗り切りましょう!!



☆ 秋の夜長にご用心! ☆

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

☆ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

- イライラ しやすい
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!