ほけんだより 11月

令和８年度１１月
島本町立第二中学校
No.７　保健室

体育祭・文化祭も終わり、本格的な冬が近づいてきました。１日を通して気温が低くなり、空気も乾燥することで、感染症が流行しやすい時期になります。少しでも“頭が痛いな”“喉が痛いな”など自覚症状のあるときは、しっかりご飯を食べて十分な睡眠をとり、症状の悪化を防ぎましょう。また、朝は１日の中で最も体温が低いと言われています。１日の体調を把握するためにも、毎朝検温することがおすすめです！

背筋を伸ばすと、集中力UP！



実は、姿勢と集中力には深い関係があることを知っていますか？背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。そうすることで、酸素を多く体に取り込むことができ、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです！

また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持に繋がります。

勉強中、集中力が続かない…という人はぜひ試してみてください！

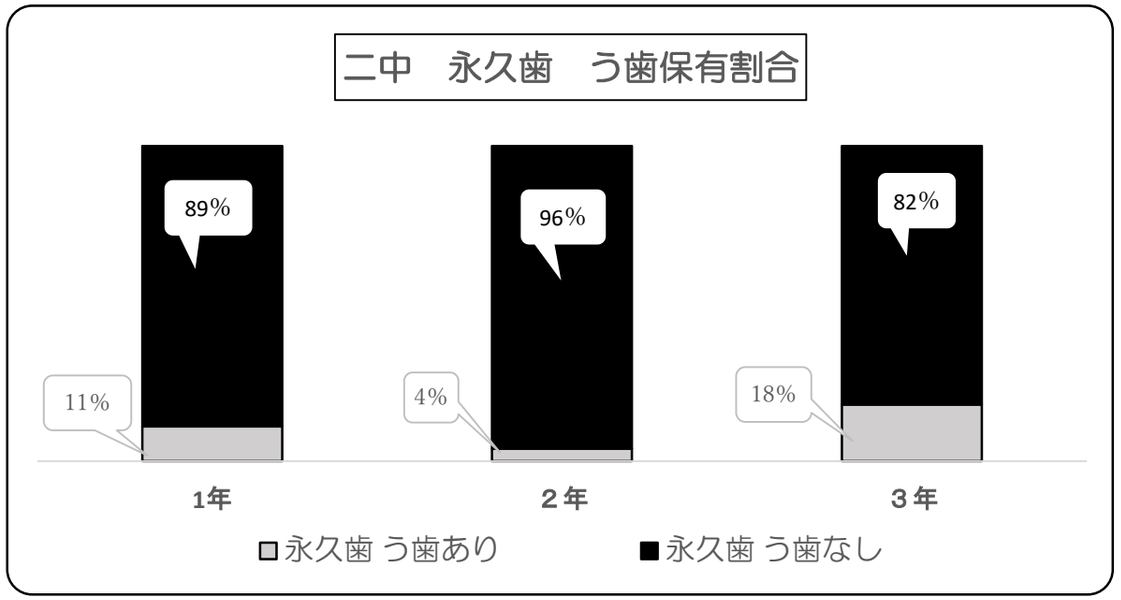






●朝から微熱があるなど体調が悪いときは、無理をせずご家庭やホームで様子をみていただきますよう、ご協力をお願いします。
●のどの痛みや咳が出ているときは、マスク着用のご協力をお願いします。
●登校後体調不良を訴え、しばらく休養しても体調が回復しないときは、発熱がなくても早退の連絡をさせていただく場合があります。

11月８日はいいの日





健康診断で受診勧告をもらった人は、病院受診は済みましたか？歯の健康は、食事をおいしくとるためだけではなく、瞬発力を高める、バランスを安定させるなど、スポーツにも効果があります。健康な日常生活のために毎日の歯磨きからしっかり自分の歯をメンテナンスして、むし歯を防ぎましょう！

