ほけんだより 11月

和歌山市立明和中学校　保健室　２０２６．１１

「立冬」と呼ばれる11月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。



11月の いい○○の日 なぁんだ？

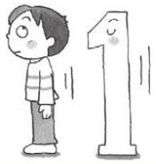


11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	11月10日
いい風呂の日	11月８日
いいトイレの日	11月９日
いい空気の日	11月１日
いい姿勢の日	11月26日

答え

11月１日は、いい姿勢の日



数字の「１」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月８日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐき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（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回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（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、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（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

～11月の保健目標～

換気を心がけ感染症対策をしよう

よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。
あなたの頭痛はどのタイプ？



緊張型頭痛

症状　頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処　筋肉の緊張やこりが原因なので、温め＆ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状　片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処　光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が拡がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。