

2学期中間考査、十和工祭、高総文祭など大きな行事・大会が終わり、少しホッとしていることと思います。お疲れ様でした!!そうこうしているうちに秋が駆け足で過ぎ、冬に近づいていきます。カゼやインフルエンザ、新型コロナウイルスはすでに流行していますし、そのうち感染性胃腸炎(ノロウイルス等)の話題も飛び交うようになると思われます。今まで以上に健康面に気をつかわなければならない季節ですので、基本的なことです、手洗い・うがい、マスク着用、十分な睡眠と栄養について再確認し、実行してほしいと思います。また換気により空気環境をきれいに保つことも大事です。寒いとは言え、休み時間毎に教室内の換気をして、「感染症予防」「集中力の向上」につなげていってほしいものです。



マスクについて (お願い)

昨年度まではマスク着用の徹底を図るため、保健室前にマスクを置き「ご自由にどうぞ!」としていましたが、無くなるペースが早く、一度に何枚も持って行く生徒がいたため、やめることにしました。ここ最近「マスクください」と来室する生徒が多いですが、原則マスクは自分で持ってきてください。1日1枚では足りないこともありますので、複数枚持参することをおすすめします。自分がカゼのような症状がある時、周囲でカゼ等感染症が増えてきて心配な時など、躊躇せず着用してください。

11月の

いい〇〇の日

ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇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やす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。

☆ 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
しやすくなる

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！

