

# ほけんだより11月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室

令和5年10月30日

季節が少しずつ移り変わり、朝夕の気温差で風邪をひく人が多くなってきています。体調の変化には自分自身で早めに気づき、対応していく必要があります。体調を整えるために帰宅後の時間の優先順位を考えながら有効に使えるようにするなど、基本的な生活習慣を見直して行きましょう。

これから感染症が流行しやすい時期に入ります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからないためにも、日常の生活習慣を大切に感染症予防に努めて過ごしていきましょう！



## 換気で環境を整えよう

皆さんは窓を開けて空気の入れ換えをこまめにしていますか？

空気が乾燥しやすい季節は感染症に気を付ける必要があります。また、換気を行わずにいると部屋のホコリやウイルスで健康被害を引き起こす事もあります。新しい空気を取り入れて過ごす事を心掛けていきましょう。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう！  
こまめな換気



## 歯科受診について

11月8日はいい歯の日です。10月末現在までの治療率は全校で31%程度となっています。

「歯科受診のおすすめ」の用紙は未受診の生徒さんに再配付致します。ぜひ受診をお願いします。

あずま中学校 歯科の治療状況（2023年10月末現在）

	要受診者数	受診済者数	治療率
1年	62人	15人	24%
2年	61人	24人	39%
3年	58人	17人	29%



## 姿勢を良くしよう

皆さんは姿勢を意識して過ごしていますか？

「しゃきっと伸ばして」の一言で気付く事はありませんか？

正しい姿勢でいることで、基礎代謝が上がり、身体の痛みや不調が出にくくなります。また関節が動かしやすくなります。

普段から疲れやすい・だるい・重いといった症状で悩みを抱えている人は姿勢が正しくない事が原因になっている可能性があります。姿勢が崩れる原因としては、日常生活での誤った姿勢や筋力不足等が挙げられます。まずは意識をして正していく事が重要です。



## 睡眠の質について

長時間寝ても疲れがとれない事や学校生活でつい眠たくなる事はありませんか？

生活習慣が乱れるようになると睡眠の質は低下しやすくなりますが、生活リズムを整え、質の良い適度な睡眠が出来れば体調を崩しにくい身体になります。質の良い睡眠により、寝付きが良く、適切な睡眠時間の確保ができ、夜中に途中で目が覚めてしまう中途覚醒といった症状もなく決まった時間にすっきり起床する事が出来ます。

### 質の良い睡眠のための5選

- ・食事を毎日とる。出来れば決まった時間にとる。
- ・適度に運動をする。
- ・温かいお風呂にゆっくり浸かり、リラックスする。
- ・寝る前にスマホやゲームをひかえる。
- ・太陽の光を浴びるようにする。



自分が出来そうな事から取り入れてみましょう。毎日続ける事が大切です。

11月26日は  
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

### 入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない