



令和7年 11月4日 (火) 発行
東浦中学校 保健室 No.8

最近、朝起きた時など、少し寒いと感じる日もあります。秋から冬にかけては空気が乾燥し始め、寒さによって血行も悪くなります。そのため、寒さを防ぐ工夫の一つとして「3つの首」を紹介します。「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部分は太い血管が皮膚の近くを通っており、気温の変化による影響を受けやすい場所です。ここを温めると血行がよくなり、からだが温まりやすくなります。自律神経も整いやすくなりますので試してみましょう。



11月保健目標

正しい姿勢を
心がけよう！



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

歯みがきを丁寧
にして、口の中を
清潔に保つことで
感染症や全身の病
気の予防にもなり
ます。

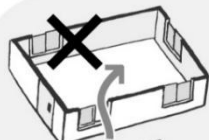
歯ブラシの毛先
が広がってきたら
新しい物と交換を
しましょう。

東中感染症注意報！新型コロナ、インフルエンザが増えています！

いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

換気のポイントは？



窓を1箇所開けたただだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋
の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

寒くなってくると、
ついついドアや窓を閉
めきってしまいがちで
すが、換気は、感染症
の予防には、とても大
切です。

悪い空気の中では、
頭がボーッとするなど
学習効率も下がります。

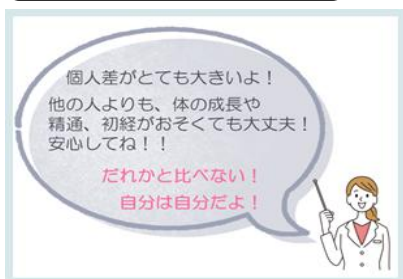
教室の天窓は、常時
開けたままにし、対角
線上の窓を少し開け
て、換気しましょう。

第1回学校保健委員会を開催しました！

講師：川添加奈子 様（東浦町保健センター助産師）

性に関することは、照れくささや恥ずかしさを感じるデリケートなもので、普段なかなか家族や友達にも聞けないことが多いと思います。しかし、今後みなさんが後悔のない明るく健やかな日々を送るうえで大切なことばかりです。この機会に、ぜひご家庭でも話題にいただけるとうれしいです。

思春期の心と身体



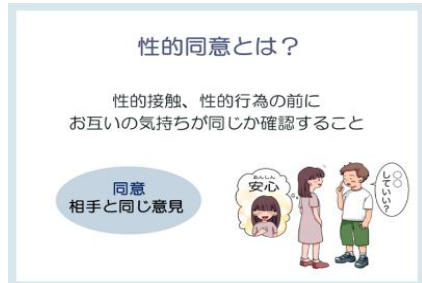
にんしん
妊娠のしくみ・出産



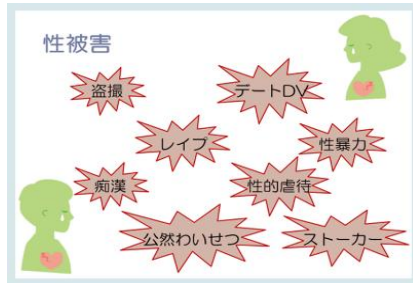
インターネット上にあふれる性に関する情報の信ぴょう性や安全性は不確かであるため、正しい性情報を見極める必要があります。

どこが発信した情報なのか、毎回確認することが大切です。

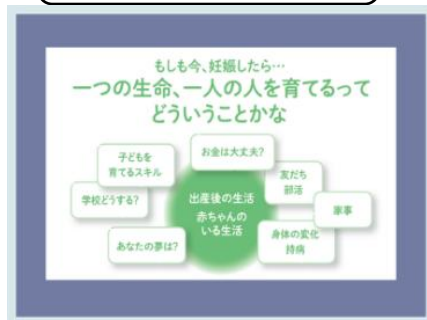
性的同意



性被害



ひにん
避妊・中絶



初経や精通を経験していれば、中学生でも妊娠する・妊娠させる可能性があります。
一つの生命を産み育てるということは、一人の人間の人生を背負うという大きな責任が
ともないます。
将来、皆さんが大人になった時、命の誕生を待ち望み、家族で祝いたいですね。
それまで、自分や大切な人の心と体を大切にしましょう。



東中生、心と体のアンケート



みなさんが、心や体の成長に関して悩んでいること（恋愛も含め）、心配なこと、相談したいこと、もっと知りたいと思うことなどがあれば記入してください。少しずつ保健だよりなどでコメントできればと思います。

