

ほけんだより 11

R7・11 流山市立おおたかの森中学校

今月の保健目標

歯周疾患を予防しよう

寒い季節がはじまります！

11月に入り、風が冷たくなってきました。そろそろ本格的に寒い季節がはじまります。寒くなり始めるこの時期は、風邪や感染症に非常にかかりやすい時期です。手洗い・うがい・部屋の換気など、風邪や感染症の予防をしっかりと行い、寒い11月も元気に過ごしましょう。

感染症に気をつけよう

これからの寒い季節にはインフルエンザや新型コロナウイルスなど、様々な感染症に注意が必要です。市内でも少しずつ学級閉鎖が増えてきています。

感染症にかからないようにするために効果的なのが毎日の手洗い・うがい、マスクをつけること、バランスの取れた食事をしっかり食べて栄養を取る、人混みを避けることの五つです。

これら五つの対策を行って、感染症にかからないための身体づくりをしていきましょう！

手洗い

手にはウイルスが付着します。外から帰ったら必ず手を洗いましょう。

うがい

外から帰ったら必ずうがいをしてウイルスが侵入するのを防ぎましょう。

マスクをつける

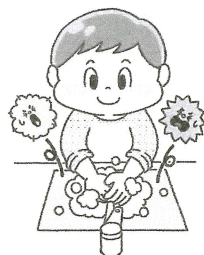
マスクをつけてウイルスの侵入を防ぎましょう。

食事

バランスの取れた食事を摂って免疫をつけましょう。

人混みを避ける

人混みを避けることは感染リスクを下げることに効果的です。



11月8日は良い歯の日！

11月8日はいい(11)歯(8)の日！歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯磨き。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、磨き残しの多い場所を意識して丁寧に磨きましょう。



湯船に浸かっていますか？

11月26日は、いい(11)ふろ(26)の日です。これは入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。

面倒くさいから、時間が無いからと言って毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？実は、湯船に浸かるといいことがたくさんあるんです。

湯船に浸かるメリット

- ☐ 睡眠の質が上がる
- ☐ 血行が良くなる
- ☐ 疲れが和らぐ
- ☐ リラックスして気持ちがラクになる
- ☐ 老廃物が体の外に出る



寒くなってきたこの季節、普段シャワーで済ませる人も、湯船に浸かって心も体も温まりましょう！

※参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」2025年11月号