

# ほけんだより 11月

令和5年11月10日  
野田市立川間中学校  
保健室



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まりました。今年は気温が高い日が多く、まだ半袖で過ごしている人も多いですが、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。日々の気温差が大きな時期です。肌着や上着を上手に使い、体調管理をしましょう。

## 元気に過ごそう！11月の「いい日」

いいは 11/8 歯の日 11/9 空気の日

11/10 トイレの日 11/12 皮膚の日

11/26 風呂の日 などなど

語呂合わせで  
「いい●●の日」  
がたくさん！

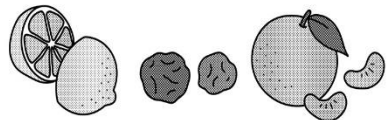
「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる



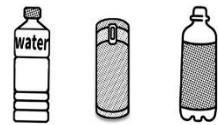
すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

## これからの保健行事

11/13 (月) 3Dスコリオ検診  
13:10～  
(1年生、2・3年の一部)  
12月に後期発育測定を実施予定です。

新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。



ウイルスや細菌が  
ただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においが  
こもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

換気をしないと…

二酸化炭素が  
増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが  
発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露ができません。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。