



令和7年11月4日
千代田中保健室

11月の保健目標 換気の習慣化・感染症対策をしよう

気温が一気に下がり、寒い日が続いています。市内では、インフルエンザが流行してきています。まだ、身体が寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすくなります。服装の調整等、自分たちで体調管理ができるようにしましょう。



感染症対策のためにも、定期的に換気をしましょう。
廊下側のドア・向かい側の窓、両方開けることが大切です。
保健委員会さんが中心となって、声掛けをしてくれます。寒くても、5～10分は閉めないように、協力しましょう！

換気↑をしないとどうなる？

- ❗ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
 - ❗ 嫌なおいがこもって、心身が不調になる
 - ❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
 - ❗ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる
- 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」…それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い中学生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

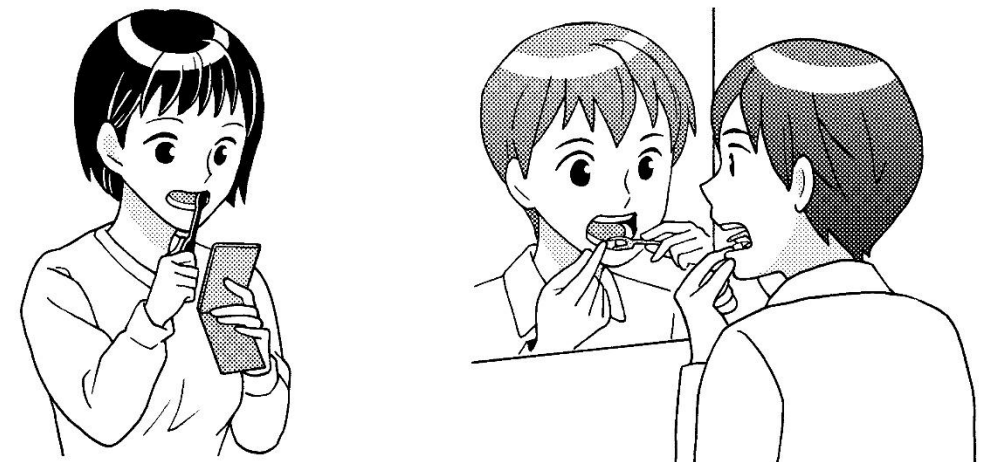
ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。



もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応ができます。今の自分を丁寧に観察してみてください。ストレスと上手く付き合うことも、大切なセルフケアの一つになります。



11月8日 いい歯の日



歯ブラシとともに、デンタルフロスなども活用して、毎日しっかりと歯を磨きましょう。