

ほけんだより 11月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和6年11月1日

夕暮れも早くなり、秋の深まりや冬の足音を感じます、落ち葉や冷たい風、少し寂しい感じがして気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。また、3年生は受験に向けて本格的に進路を決めていく大切な時期でもあります。一つ一つのことを着実に取り組みながら、時には気分転換をして、心も体も元気に過ごしましょう。

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。本格的な冬が来る前に、インフルエンザ等の感染症に備えて、免疫力アップを心がけましょう。



11月の保健目標：健康（栄養・睡眠）を意識した生活をしよう



・ ・ 寒さに負けず元気に過ごすためには ・ ・

- ①朝ごはんをきちんと食べて、体にエネルギーを。
- ②ぬるめのお風呂にゆっくり入り、体をぽかぽかに。
- ③十分な睡眠で朝の目覚めをすっきりさせよう。

*調子が悪いと感じたら早めに受診しましょう。



保護者の方へ

※インフルエンザ等の感染症にかかった場合、赤堀中学校ホームページより、「療養報告書」をダウンロードしていただくか、学校に取りにきていただき、記入したものを担任または、保健室までご提出ください。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、
良質な睡眠を
しっかりとります。



3つの「R」で上手に ストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。
体を動かすのも
よいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



ストレスは悪いイメージでとらえがちですが...

誰かにほめられたり認められたりすると、うれしい気持ちになったり、やる気が出ますね。実はこれも「ストレスラー」と「ストレス反応」です。同じ要因でも人によって、またタイミングによって、ストレスの良い・悪いが変わるようです。自分に合うストレス対処法を見つけてみましょう!

今日からできる「歯」に「いいこと習慣」

11月8日は、11(いい)と8(歯)の語呂合わせから「いい歯の日」と言われています。歯は健康を支える土台です。きちんとケアをして大切にしましょう。1学期の歯科検診の結果、むし歯や歯周病等で治療が必要と言われた人で治療の済んでいない人がいます。

1・2年生は部活動の終了時刻の早いこの時期に、3年生は本格的な受験シーズン前に治療を終えることができるよう、家の人と相談して計画的に進めて下さい。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。