



ほけんだより11月

令和7年11月4日

北区立明桜中学校

校長 菊池修一
養護教諭

寒暖差に注意!



こまめに衣服の調節を。

朝晩の気温が下がり、風が冷たくなってきました。
日中の寒暖差で体調を崩す人も増えています。
これからやってくる本格的な冬への準備はできますか?
生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して、丈夫な体を作りましょう。

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

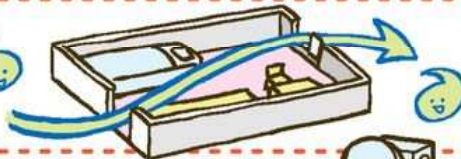
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

そのトイレ、
だれがそうじしてる?



汚してしまったら
ペーパーでサッと
ふきとっておきましょう
次の人も
気持ちよく使えるように...

WORLD
TOILET
DAY
19 NOVEMBER

11月19日は
世界トイレの日



トイレのマナーを 守りましょう

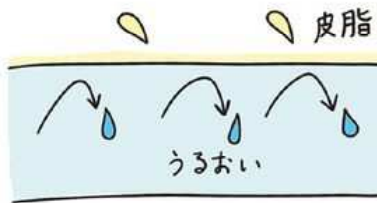
最近、男女ともトイレの個室(手すりや便座)が汚れていることがあります。正しく使っていない人がいることはとても残念です。
みなさんが気持ちよく使えるように毎日清掃をしてくださっている人がいることを忘れずに、次に使う人の事を考えて、マナーを守って使用しましょう。

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



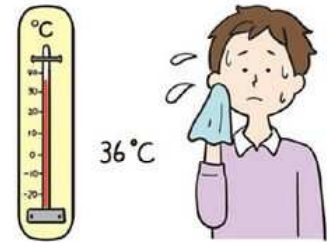
①体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー) を
蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする