ほけんだより11月

令和８年１１月２日
北区立滝野川紅葉中学校
保健室

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になりました。皆さんは普段、”肌着”を着ていますか？肌着は保温効果があり、汗や皮脂を吸い取ります。肌着を着て、体を冷やさないようにしましょう。





むし歯を予防



脳が活性化



消化を助ける

30回かんで食べよう

よく噛むと、いいことたくさん。意識して食べるようにしましょう。

背筋を伸ばすと、集中力UP！

11月9日から中間考査が始まります。すでに勉強を進めていると思いますが、なかなか集中力が続かない…という人もいるのでは？そんな悩みを解決するために、これをやってみよう！



背筋を伸ばして姿勢を正し、しっかり呼吸する



背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がUPします。勉強するときだけではなく、食事や普段の生活でも背筋を伸ばすようにしましょう。良い姿勢をしていると、前向きな気持ちになりますよ。

感染症から身を守ろう



1時間に1回、換気をして空気の流れを作ろう！

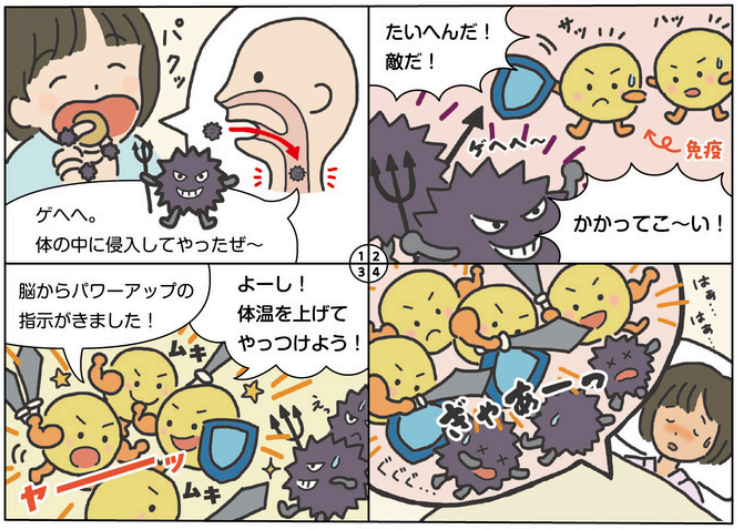
8時間程度の寝る時間を確保して疲れをとろう！昼寝はほどほどに。





食事の前やトイレの後にはしっかり手を洗おう。清潔なタオルで拭くことも忘れずに！

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。