

# ほけんだより

第7号

2025. 11  
いなべ総合学園高等学校  
保健室

秋らしい過ごしやすい気温だったのも一瞬で、あっという間に冬の気候に近づきましたね。もう少し秋を感じたいので、イラストは秋を感じられるようなものを選びました。明日からは中間考査、中間考査が終わったら2年生は研修旅行ですね。忙しい日々を乗り越えるには、健康でいることが大切です。風邪をひかないよう少しでもあたたかい服装をして、体調管理に努めましょう！



## 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。

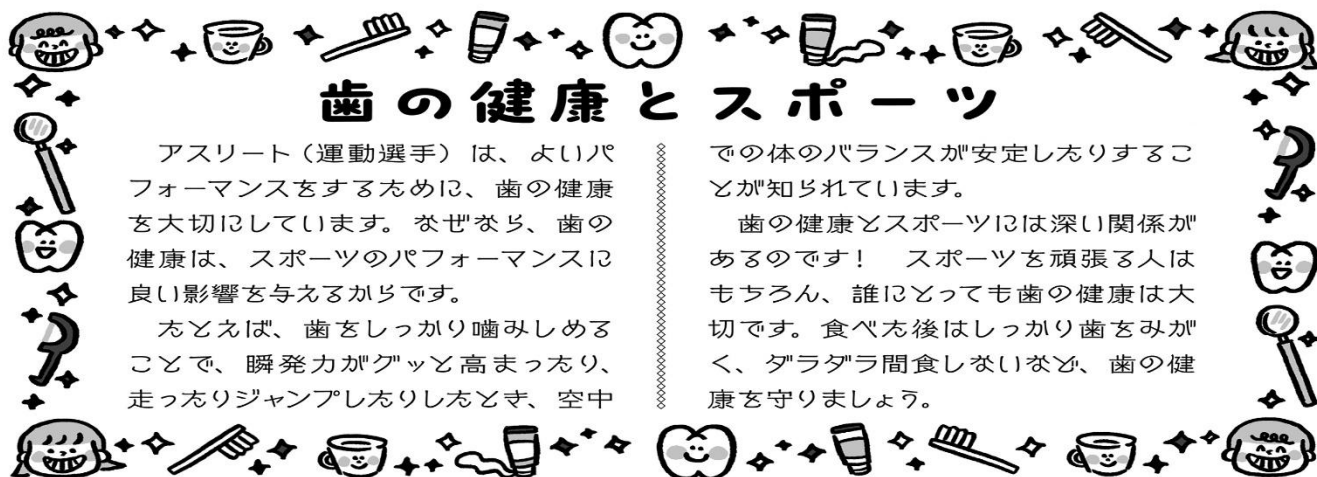
## 歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりするとき、空中

での体のバランスが安定しやすくなります。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食後はしっかりと歯をみがく、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。



## 【インフルエンザが流行しています！！】

家県内のインフルエンザ1 定点医療機関当たり患者数が、国が警報レベルの目安としている基準を超えました。石鹸を使った手洗いや規則正しい生活、咳エチケットや室内の換気を行うなど、予防を心がけましょう。また、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



## 【その服装、本当に寒くないですか？】

寒さや腹痛を訴えて保健室に来室する生徒を見ていると、スカートが短くしていたり、短い靴下を履いていたいたりする生徒がたくさんいます。その服装では寒いのも当然です。冬は長い靴下やタイツを履いて、寒さを乗り越えましょう。先生も高校生の頃、厚いタイツを履いて冬を乗り越えていました。おすすめです！



## 乾燥に 注意！

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで！

