

ほけんだより11月

倉敷市立西中学校
保健室
令和2年11月13日

だんだんと、日中に比べて朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。
体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が低いはずの真冬より寒く感じる場合があります。
気温が低くなくても学校では引き続き換気をしています。気候に合わせて下着を着るなどして
調節してください。また、もし体調が悪くなった場合には無理をせずに早めに休養して治すよ
うにしてくださいね。少しでもいつもと違うなと感じたらお家の人に様子を話して、1日学校で
授業が受けられる状態かどうかを判断できるようにしましょう。



11月の保健目標：朝食について考えよう

○なぜたいせつなの？朝ごはん

自動車だってガソリンを入れなければ動きません。特に朝ごはんは、みんなの1日の活動の元となるもの。朝は食欲がないという人も、少しでもよいので何か食べてきましょう。

○朝ごはんをたべると・・・？

- ・体温が上がって体が目を覚まします。
- ・脳にエネルギーが送られ頭が働きます。
- ・腸が刺激され、うんちが出やすくなります。



○どんなものを食べるといいの？

- ・たんぱく質 → 体温を上げます。(肉・魚・卵・豆腐・牛乳・チーズなど)
- ・炭水化物 → 脳のエネルギーになります。(ごはん、パン、麺、シリアルなど)



☆野菜や果物を加えると、栄養バランスのよい良い朝ごはん

◎1が2つならば11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさん。体や健康にまつわるものも多いので、普段の生活を振り返ってみてくださいね。

線でつないでみよう!

健康にまつわる記念日？



歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎると、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出すんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

11月8日の換気(いい空気)の日、11月9日のいい皮膚(いいお肌)の日、11月10日のいいトイレ(いいトイレ)の日、11月12日のいい歯(いい歯)の日

長い秋の夜 ねむれないときは・・・



ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりと過ごすのもよいですが、何となくねむれないことも・・・。そんなときは、これを試してみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る。

シャワーだけで済ませていませんか？湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりにくくなり、体が寝る準備に入ることができます。



●あたたかい飲み物を飲む

あたたかい飲み物が心を落ち着かせます。目を覚ます効き目があるコーヒーや紅茶は避けましょう。白湯(お湯)やしょうが湯、昆布茶などがおすすめ。



●部屋を暗くして布団に入る。

スマホやゲームパソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目を覚まします。部屋の明かりだけでなく、これらのメディアも早めにOFFに。

