



2025

倉敷市立西中学校

保健室

令和7年11月号



ほけんだより11月

朝晩の冷え込みが強まり、秋の深まりを感じる季節になりました。寒くなると、朝起きるのがつらくなったり、食欲が落ちたりする人もいるかもしれません。でも、1日のスタートには朝ごはんが大切です。しっかり食べて体をあたため、元気に過ごしましょう。寒さに負けず、体調をくずさないように気をつけたいですね。



自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路などやることの多い中学生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目をむけてみましょう。

体がだるい**イライラする****眠れない****やたら眠い****頭痛がする****食欲がない****お腹の調子が悪い**

もし変化に気づけば、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。

ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!

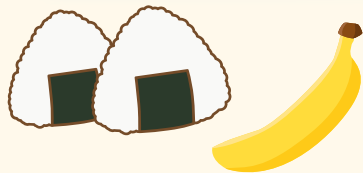


11月の保健目標：食について考えよう

朝ごはんを食べるための工夫

朝ごはんが大切なことはわかっているけど、「食べる時間がない」「朝は食欲がわかない」という人もいるのではないのでしょうか。そんな人も朝ごはんが食べられるよう、スモールステップでトライしてみませんか？

【ステップ1】 何か口にする



短時間で食べられるおにぎりやパン、バナナなど、何か少しだけでも口にする習慣をつける。

【ステップ2】 もう1品増やす



「おにぎりとおみそ汁」「パンとスープ」「バナナと牛乳」など、もう1品プラスして食べるようにする。

【ステップ3】 栄養バランスを 考える



例えば「パンとスープ」＋「目玉焼き」など、足りない栄養素を追加してバランスのよいものにします。

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

🍷 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

🍷 ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

🍷 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。