ほけんだより　11月号

令和４年１１月１１日(金)
横浜市立名瀬中学校
保健室

１１月７日に立冬を迎え、短い秋に別れを告げて、いよいよ冬が訪れてこようとしています。ぐっと冷え込む日も多く、保健室には体調を崩してしまった生徒が多く来室しています。

さて、そんな１１月は、「１１」という数字にちなんで「いい○○の日」というのが多くあります。

１１月８日・・・いい歯の日
　　食べたら歯磨き！むし歯、歯周病を予防しましょう。
１１月９日・・・いい空気の日（＝換気の日）
　　寒くても換気を続けましょう。防寒グッズを用意しましょう。
１１月１０日・・・いいトイレの日
　　清潔に使用できていますか？ひとりはみんなのために正しく使用しましょう。
１１月１２日・・・いい皮膚の日（＝皮膚の日）
　　冬の空気は冷たく乾燥しています。保湿して健康な肌を保ちましょう！

どれも語呂合わせではありますが、１１（いい）機会ですから、自分の身のまわりの生活・環境を見直してみては？

「第８波到来！」またしても、新型コロナウイルス感染症新規陽性者数が増加傾向にあるようです。

この「かせきおいてけ」は、新型コロナウイルス感染症対策で大切なことの頭文字をつなげたものです。今までも何回も繰り返し皆さんにお伝えしてきた内容ではありますが、“慣れ”からついつい油断してしまいがちな今こそ、「かせきおいてけ」を覚えて、改めて自分の行動を見直し、自分のため、そして周りのみんなのための行動をとれるようになりましょう。

また、インフルエンザとの同時流行も懸念されています。体調が優れないときは無理をせず、まずは自宅でしっかり休養をとりましょう。

痛い、かゆい、気になる…ニキビ

どのようにできる？

皮膚の毛穴が皮脂で詰まり、

そこにニキビ桿菌（かんきん）という細菌が作用してできます。

どこにできやすい？

皮脂が作られる「脂腺性毛包（しぜんせいもうほう）」が多い

顔、背中、胸、肩の上にできやすいです。

どうすれば予防できる？

〇ていねいに洗顔し、余分な皮脂を取り除く。
〇髪の毛が皮膚に触れないようにする。
〇ニキビを触ったり、つぶしたりしない。
〇栄養バランスのとれた食生活を続ける。
〇充分な睡眠をとる。

気象病を知っていますか？

【気象病とは】

天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。
自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

【気象病を予防するには】

耳のマッサージをして血行をよくする

耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る

手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える

どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
（天気と体調の変化について記録しておくとよい）

11月の保健行事

◎後期保健指導を行いました。一人ひとりが自分の生活や行動を見直し、健康な生活へと繋げていけるといいなと思います。

1日（火）…1年生保健指導　「心の成長とケア」思春期の心の成長について学びました。
4日（金）…2年生保健指導　「自分を知ろう」エゴグラムで自分自身を見つめ直しました。
7日（月）…3年生保健指導　「受験生と睡眠」受験期に向けての生活目標を考えました。