



石川県立松任高等学校 保健室  
No. 7 令和7年11月1日

10月は温かい日が多かったですが、一気に秋が深まってきました。調整しやすい服装や長い靴下、温かい下着を選ぶなど自分で対策をしましょう。また、規則正しい生活習慣が重要です。睡眠時間を確保し、朝食を食べてから登校しましょう。

## 11月の保健目標「健康生活の実践」

昨年より1か月早く石川県ではインフルエンザが流行  
入りしています。これからの季節は空気が乾燥するため  
様々な感染症が流行します。

**ウイルスに負けるな！**



＜基本的な感染症対策が重要！＞

「手洗い」や「換気」をしっかりとしましょう。寒い季節になってきましたが、教室の環境を良くするために換気のご協力をお願いします。

また、「朝の健康観察」もとても重要です。熱があるなど体調が悪い場合は無理をして登校せずに、家で休養し医療機関を受診しましょう。

風邪症状がある場合はマスクをするなど「咳エチケット」もよろしくお願いします。



## 生徒保健委員会の研究発表について

文化祭では今年も「目」に関する発表をしました。

<視力が低下しないようにするために大切なこと>

- ・スマホを長時間使用しない
- ・画面から30cm以上目を離す
- ・30分に1階20秒間目を休める
- ・外で活動する
- ・部屋を十分に明るくする
- ・定期的に眼科受診

コンタクトレンズは定期的に眼科でチェックを受けて使用しましょう。カラコンは学校生活には必要ありません。



# 目は一生使う宝物！後悔しないように大切に！

## その他

11月は様々な健康管理に重要な「いい日」があります。確認しましょう。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

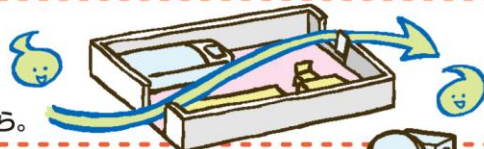
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。