



# ほけんだより 11月

2021年11月 1日  
野々市明倫高校 保健室

11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱいあります。その中からみなさんの健康に関するお話やちょっとした雑学を紹介します！

点字は6個の点(横2列×縦3列)で示します。一部の例外を除いて、上の3つで母音を、下の3つで子音を表します。



母音を表す点



子音を表す点

たとえば「あ」「い」「う」「え」「お」は、下のようになります。

● ○	● ○	● ●	● ●	○ ●
○ ○	● ○	○ ○	● ○	● ○
○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
あ	い	う	え	お

11/3

## いいお産の日

女子のみなさん。今、ダイエットをしていますか？部活でがんばりすぎていませんか？  
急激なダイエットや激しすぎるスポーツは、無月経の原因になります。将来妊娠しづらくなったり、骨粗しょう症などのリスクも。自分磨きやがんばりすぎはほどほどに。



11/8

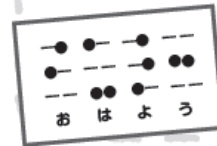
## いい歯の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。  
いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。  
ちなみに毎月8日は歯ブラシ交換の日。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない…」「ついつい忘れてしまう…」という人は、この日に新調するのもありですね。

11/1

## 点字の日

日本語用の点字が決められた日。点字は駅の構内、おうち家電や調味料にも。意識して探してみると意外とたくさん見つかります。逆に、ここに点字がないのは不便だな…と気づいたら、代わりにみなさんが目の見えない人の力になれるかもしれません。



11/19 世界トイレの日

11/9 機軸の日

11/8 レントゲンの日

11/10 トイレの日

集めてみました!  
今日はなんの日?

# 記念日で見える11月

11/3 いいお産の日

11/21 インターネット記念日

11/12 皮膚の日

11/8 いい歯の日

11/9 119番の日

11/23 勤労感謝の日

11/26 いい風呂の日

11/19

## 世界トイレの日

日本では、トイレがあるのは当たり前。でも世界では、約3人に1人がトイレを使えません。おうちにも学校にもトイレがないため、屋外で排泄をしています。排泄物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくないのです。このトイレの問題を改善していくために、国連が「世界トイレの日」を定めました。

11/21

## インターネット記念日

アメリカでインターネットの元になるARPAネットの実験が始まった日。近年、ネット依存症が問題になっています。なかでもゲーム依存症については、WHOが病気として認定しました。「他の活動よりゲーム優先」「悪影響が出てもゲームを続けてしまう、制御不能」など…ドキッとした人はいませんか？

11/8

## レントゲンの日

ドイツの物理学者レントゲン博士が「エックス線」という不思議な光を発見した日。この光に手をかざすと、なんと骨が透けて見えました。これが医学に応用されて、今のレントゲン写真になったのです。

ちなみに、レントゲン撮影で「息を吸って」というのは肺を膨らませてよく見るため、「息を吐いて」というのは肺をしぼませて他の臓器をよく見るためです。



11/23

## 勤労感謝の日

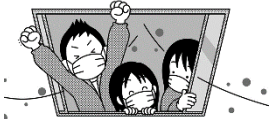
本来は、その年のお米などの収穫をお祝いする新嘗祭の日。今日食べたご飯一つとっても、お米や食材を作った人、それをお店に運んだ人、販売した人、それを買って料理を作ってくれた人など、たくさんの方が関わっています。そんなことに、ちょっとだけいいねに、思いを馳せる日にするのもいいですね。



7つのまちが  
いを探そう！  
答えは下にありま  
す。

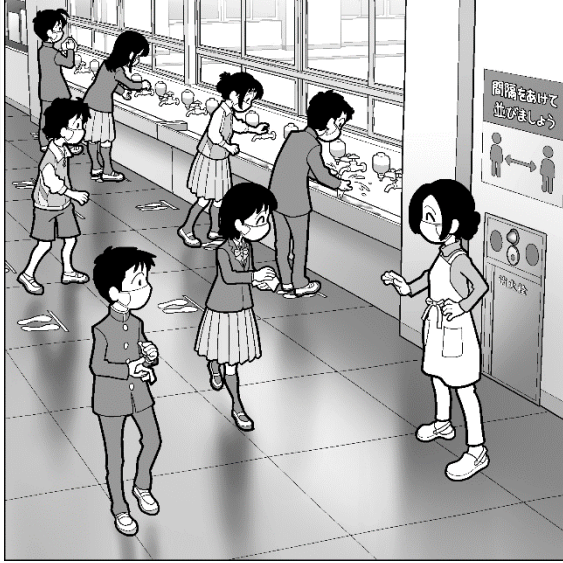


(いい) (くうき)  
11月9日は  
「換気の日」



# 感染症予防

## 気をゆるめずにしっかりやろう



# 感染症予防

## 気をゆるめずにしっかりやろう



### 症状はどう違う？/ 「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときある ×: あまりない

10月に入り、気温が下がり始め体調を崩す人が増えてい  
ます。現在は新型コロナウイルス感染症の流行は落ち着いてい  
ますが、油断は禁物です。体調が悪い場合は無理をせず休養  
をとってください。安易に風邪だと判断せず、病院受診をお  
すすめします。

### 体を守る機能 免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの”異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」〔病気(疫病)を免れる〕といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していて同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人いるのはそのためです。かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすい時期です。手洗いなどの対策とともに、免疫の力を少しでも高められるよう、意識して生活してみましょう。

#### 栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

適度な運動

#### ストレスの発散



よく笑う

【答え】左奥の女子の腕、左奥の男子のジャージの肩、一番右の石けん液容器、左手前の男子の制服のボタンの数、中央手前の女子のスカートのプリーツ、先生のエプロンのリボン、右はじの消火栓