

ほけんだより 11月



2023. 11. 7
鳥越中学校保健室

急激に寒くなってきましたね！私の大好きな秋はどこへ行ってしまったの
だろうと少し寂しいです…これから日本の秋はますます短くなると言われて
いますが、紅葉や美味しい食材など秋の美しさを見逃さないでくださいね♪

そして、長く暑かった夏とのギャップで体調を崩す人が増えています。鳥越
地域では今年二度目のインフルエンザが流行しました。10月末には感染症は
落ち着きましたが、これから本格的な冬になり寒さが厳しくなってきますの
で、防寒対策は十分に気を付けてくださいね。衣替えと同時に、校章はあるか
な？ボタンがとれていないかな？と、身だしなみの確認をお願いします。

カゼひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら
無理せず休養
- 水分と栄養を
しっかり取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ



薬物乱用防止教室

11月27日(月)

6限目 全校生徒

「クスリについて」

学校薬剤師の

中山智幸先生が

お話して下さいます

(運営：保健委員会)

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に
備える準備はできています
か？ 暖気を封じ込め、冷
気をシャットアウトするに
は、3つの「首」がキーワ
ードになります。首回り、手首、
足首です。首回りにはマフ
ラーを巻き、手袋や厚手の
ソックスなど手首や足首を

保温するアイテムも用意し
て、体を保温しましょう。暖
房の際は、室内の空気が乾
燥すぎないように、注意も
必要です。体が温まる鍋料
理もおすすりめです。衣服を
はじめ、食事、住宅環境など、
少しずつ整えながら、厳し
い冬を乗り越えましょう。

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いい は
11/8 いい歯の日



いい く(き)
11/9 かんきの日

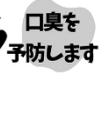
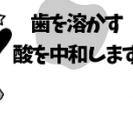


いい ひら
11/12 ひらの日



「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



よくかんで食べる

もくもくもくもくもくもくもくもくもくもく



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん
出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、ハタ（周り）をラク（楽）にすることを意味していました。あなた方は、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」になっていることを意識していますか？ 逆に、「ハタ」の人のために、何か役立つ行動を

していますか？昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。そうした記念日をきっかけに、家族や周りの人に感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか？

今、自分が安全な環境で安心して生活できているのは、ハタで頑張ってくれている人がいるからですね。日々当たり前と思っていることに目を向けて、素直に「ありがとう」と伝えてみましょう。そして自分が働ける歳になったとき、改めてハタに感謝し、ハタのために努められる大人になってくれると嬉しいです。

保健委員会の活動 目をよくしようクイズラリー

10月の保健目標「目を大切にしよう」

各学年2問ずつ目の健康に関するクイズを作り、校内に貼りだしました。みなさん参加ありがとうございました。①や⑤の引っ掛け問題があり、なかなか難しかったようで、なんと全問正解者（保健委員を除く）は3年生の横山さんのみでした！おめでとうございます♪よって3年生が優勝となり11月28日のデザートを選ぶ権利を獲得しました！みなさん、どんなデザートになるか楽しみに待っていてくださいね♪（※○が答えです）

問題①
保健委員会代表の視力両目AのSさんは、
1. 0のランドルト環が、何メートル先まで見えるでしょうか？
※視力検査は5メートルです

1. 8メートル
2. 13メートル
3. 20メートル

○

問題②
目が疲れにくい色は何色でしょうか？

1. 白
2. 赤
3. 緑

○

問題③
視力は遺伝するでしょうか？

1. する
2. しない

○

問題④
次のうちどれを行うと目が良くなるでしょう？

1. テレビに近づいて見る。
2. まばたきをする。
3. 太陽を見る。

○

問題⑤
目に良い食べ物は、次のうちどれでしょう？
（※ひとつだけとは限りません）

1. イチゴ
2. 玄米
3. チーズ

○

問題⑥
私達が普段使っているパソコンやスマホ、テレビからはブルーライトが出ています。そんなブルーライトが目にあたる影響は、次のうちどれでしょう？

1. 字が見えにくくなる
2. 目が痛くなる
3. 目が疲れる

○

第2弾 名言おみくじ

世界にはたくさんの素晴らしい言葉が溢れています。偉人が残した名言、友達から言われた嬉しい一言など…言葉にはすごいパワーがありますよね。

そんな数々の言葉の中からみなさんにお届けしたい名言をピックアップしおみくじにしました。ランダムでいろんな言葉に出会い、その言葉の意味を考えることで心を成長させてほしいです。特に私は子どもの頃から漫画からたくさんの感動をもらったので漫画の名言もいくつか入れてあります。

第一弾のおみくじは自由に持って行っていいようにしてあるので、気に入った名言があればどうぞ♪



『君たちはどう生きるか』

ジブリ映画で感銘を受け、小説と漫画の両方を買ってしまいました！原作は古いものですがこの本を読んで、時代が流れても大切にしなければならないことは変わらない、みんなにはたくさんの経験をして頭で考え心を動かし立派な大人になってほしいと思いました。保健室には漫画の方を置きました。ぜひ手に取ってみてください♪

