



2025. 10. 31

鳥越中学校保健室

10月の中旬ごろから、少しずつ気温が下がってきましたね。最近、体調をくずしている人を見かけることが増えてきました。寒くなってくると、水を使う手洗いや歯みがきなどを「早く終わらせたい」と思って、つい雑になってしまいがちです。でも、そんなときこそ、意識していねいに行うことが大切です。服や暖房器具の準備だけでなく、冬に強い体づくりも始めていきましょう！

10月はいつもの学校生活とは違う行事がたくさんありました。普段はできない経験をしたため、緊張感もあったかもしれません。心身共に疲れがたまっていると思いますので、お休みの日は自分の好きなことをしてリフレッシュしてくださいね♪

保健室からのお知らせ

11月28日(金)
薬物乱用防止教室
「麻薬・覚せい剤について」

場所：集会室
講師：学校薬剤師
中山智幸先生
運営：後期保健委員会



せっかくの機会ですので、
聞きたいことがある人は
当日ぜひ質問してくださいね。

保健委員会の活動

eco プロジェクト 前期 回収結果
2902g (約2,700個)！

たくさん集めてくれてありがとうございます！

前期のコンタクトケース回収は今回で最後になったので
3年保健委員が鳥越市民サービスセンターに届けました。

去年より500個以上多く集まったのは
みんなの協力のおかげです。

後期も回収のご協力よろしくお願いします！



風邪を

早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く
治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ

水分補給をするゾウ



消化に良いものを
食べるゾウ

乾燥を防ぎ
加湿するゾウ

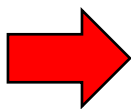
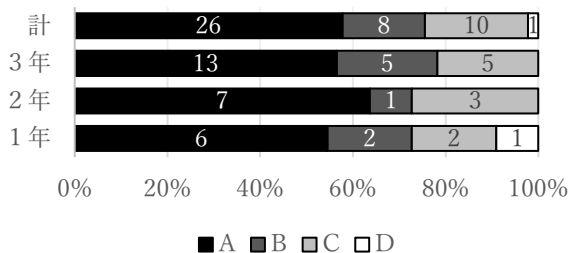




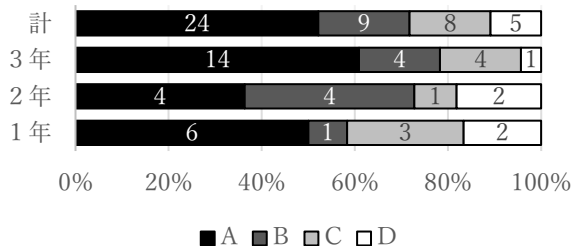
10月視力検査結果

全体的に D の人が増えています！視力が下がった人にきいてみると、スマホやゲームなど思い当たることがあるようです。スマホやゲームをするときは、できるだけ横にならずに見たり、時間をきめて触ったりできたらいいですね。視力が悪くなると、姿勢が悪くなったり、授業に集中できず成績が下がったりと良いことはひとつもありません！また、急激な視力低下は目や脳の病気が隠れていることもあります。C、D の人は必ず眼科を受診してください。

4月視力



10月視力



左右差がある人は視力が低いほうで数えています。

11月の

いい〇〇の日

ななんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。