

Health News

2025 年 11 月 19 日
東陽中学校
保健だより No. 9



秋も深まり、落ち葉が舞う季節となりました。朝夜は気温が下がるため、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整え、体調を崩さないようにしましょう。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

いい姿勢の効果



集中力が上がる



運動能力が上がる



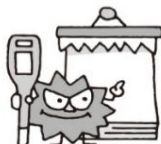
かっこよく見える



石川県内 インフルエンザ流行期 に入りました!!

インフルエンザの

出席停止期間



発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



【感染症対策】



換気をする



手洗いをする



予防接種をする

小中合同学校保健委員会 が開催されました

11月6日(木)

「口は命の入り口！」 講師：広江歯科 廣江 雄幸先生

今回のお話を聞いて、初めて知ることや改めて理解するところがありました。特に歯磨き粉をハブラシの中に入れてみがくのが聞いてびっくりしたことです。また、飲み物も砂糖がたくさん入っているのも改めて分かったし、歯は大事だなと分かりました。他にも休日は昼ごはんを食べた後はあまり歯磨きはしなかったから気をつけたいと思ったし、間食にも気をつけていきたいと思います。ありがとうございました。

Mさん



今日の学校保健委員会は、知っていることもあったけど歯磨き粉のつけ方など知らないこともあったので今日から試してみたいです。昔の人は1回の食事で4千回噛むと聞いていたので1口30回以上は噛もうと思いました。お菓子を食べすぎないようにして、固いものも食べるようにしようと思いました。

Hさん



生徒会健康担当『ストレッチプロジェクト』の発表がありました



LET'S TRY!

時々思い出して、自分でもやってみましょう。

