

11月保健だより

2025.11.7
能登町立
柳田中学校

今年も残り2か月になりました。行事がたくさん続いて、そろそろ疲れが出てくる頃ではないですか？疲れがある状態では免疫力も下がり風邪をひきやすいです。柳田中でも少しずつ風邪症状のある人が増えてきています。少しでも「おかしいな？」「風邪をひいたかもしれない」と思ったら、無理せず、体調管理に努めましょう！



石川県 インフルエンザ注意報発令中！



県内でもインフルエンザ患者が増え、11月5日付で注意報が発令されました。鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…もしかして風邪かも？と思ったら、風邪を早く治す行動（↓5匹のゾウ）を思い出して！

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



インフルエンザの予防接種はお早めに！！

体が抗体を作るのに約2週間ほどかかるので、流行が始まる前に接種を終えるのが理想。ワクチンの効果は約3～5か月間持続するとされています。

★既に注意報が発令するくらいの勢いなので、接種する場合は今月中をおすすめします！

もしかして…

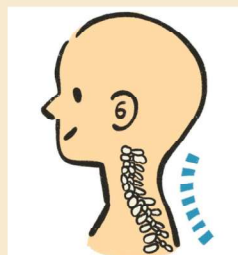
ストレートネックになっていませんか？

ストレートネックとは

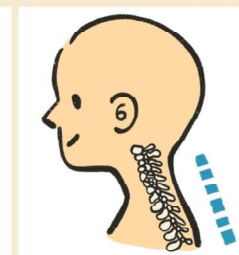
本来S字カーブを描いているはずの首の骨がまっすぐになってしまった状態のこと。（別名：スマホ首）

主に長時間のスマホ等の使用でうつむいた姿勢を続けることによる筋肉の緊張が原因。

自然なカーブ



ストレートネック

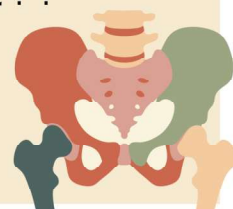


骨盤のゆがみを確認！！



現在、保健室前では姿勢チェックとして、「足踏みチェック」を掲示しています。

自分の体を知るためにも、ぜひチャレンジしてみてくださいね！骨盤のゆがみがある人は、ストレッチをして対策を！！



腸活で、お腹も心も整えよう！

●●●

発酵食品を食べる

腸内環境を整える善玉菌が含まれています。



●●●

食物繊維を摂る

善玉菌のエサになります。



●●●

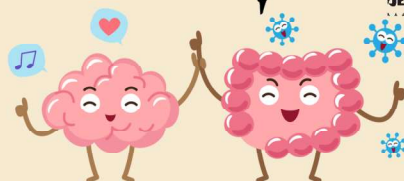
腸を温める

冷えは大敵！
温めることで腸の働きが活発になります。



脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをして、相互に影響し合っている！

脳腸相関



●●●

夜はしっかり寝る

睡眠をしっかりすると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。



11月7日は
「いいお腹の日」



🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂 7つのちがいをさがそう 🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂🍁🍂

ちょっとした心づかいが
きれいなトイレにつながります



ちょっとした心づかいが
きれいなトイレにつながります

