



2025.11.10
清流中学校
保健室



11月15日は、みなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う「七五三」です。みなさんの中には、晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶がのこっている人もいるのではないでしょうか。七五三に込められた願いは、家族も先生も大人たちみんなが持つ共通の思いです。規則正しい生活を心がけ、いつまでも健康に過ごせるようにしていきたいですね。



インフルエンザ注意報 11/5～群馬県で発令中！！



5つの基本

どのくらいできているか
チェックしてみよう



1. 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

- 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
 室内にいるときは換気を意識している
CHECK 感染症が流行しているときは人込みを避けている

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

2. マスクの着用、咳エチケット

- 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをついている
CHECK 咳エチケットを意識している

ウイルスなどを体に入れないためには、マスクが有効です。また、人にうつさないためにも、咳エチケットを心がけましょう。

3. 清潔にする

- 外出時、食事の時、トイレの後などに必ず手洗いをしている
 アルコール消毒をしている
CHECK 爪を短くしている 鼻水はすすらず鼻をかんでいる

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

4. 規則正しい生活

- 適度な運動をしている 十分な睡眠をとっている
 バランスの良い食事をしている
CHECK お風呂は湯船につかっている

免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

5. 無理をしない

- 体調が悪いときは家でゆっくりしている
CHECK 症状がつらいときは病院に行く

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

11月のいい〇〇の日 どれくらい知っていますか？

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

いい風呂の日

いいトイレの日

いい空気の日

いい姿勢の日

11月10日

11月8日

11月9日

11月1日

11月26日

答え



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えることから、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良いことがいっぱい。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。



「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。そして、むし歯治療がまだの人は、早めに受診を！



「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、部屋の対角線になる窓を開けて換気しましょう。



「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、トイレットペーパーを大切に使うなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



「いい（11）ふろ（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。