ほけんだより 11月 November

令和８年 11 月号
県立向の岡工業高等学校
定時制総合学科
保健室発行

文化祭も終わり、気づけば１１月がやってきました。来週は後期最初の試験がやってきますね。みなさんが帰宅する時間はかなり冷え込んできましたが、日中との寒暖差に体調を崩さないよう冬を迎える準備をしましょう。

○ １１月25日「いい笑顔の日」



１１月25日は「いい笑顔の日」です。「いい（１１）にっこり（25）」の語呂合わせから生まれた記念日で、笑顔の大切さについて考える日とされています。

笑うことは、免疫力アップ、血流の改善、糖尿病の予防・改善、痛みを和らげる効果、認知症の予防、ストレスの軽減、リラックス効果などが期待されます。また、笑いは単なる感情表現ではなく、周りの人と良い関係や良い雰囲気を作る大切なツールです。

人は誰かと笑うことで信頼や安心感が生まれ、こころの距離が縮まります。学校でも、友だちや先生にあいさつをするときに笑顔を添えるだけで、温かい気持ちが広がります。まずは、このほけんだよりを読んだあとにすれ違った人と、笑顔で挨拶をしてみましょう。「こんにちは」「ありがとう」「またね」と、一言伝えるときに笑顔を添えるだけで、自分も相手も気持ちが晴れやかになるかもしれません♪



○ 冬の感染症に負けないために

今年は早々に感染症が流行していますが、これから更に、かぜやインフルエンザなどの流行が予想されます。一人ひとりが予防を心がけましょう。



≪感染症を防ぐ３つのポイント≫

① 石けんでしっかり手洗い

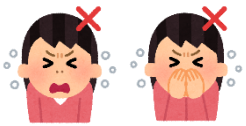
外から帰ったときや食事の前、トイレの後は石けんを使って手を洗いましょう。爪や指の間、手首までていねいに洗うことが大切です。アルコール消毒は、石けんで手を洗った後に使用することで効果があります。

② しっかり睡眠・しっかり朝ごはん

睡眠不足やごはん抜きは、体の抵抗力を弱めます。7～8時間は眠れるとよいでしょう。

③ 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみが出るときは、マスクを着ける、ハンカチやティッシュ、腕で口や鼻を覆うなどしましょう。マスクは、周りの人に自分の飛沫を飛ばさないために着用するものです。体調が悪い時は、思いやりの心でマスクを着用しましょう。





≪こんなときは無理をしないで≫

・熱がある ・ のどが痛い ・ 咳が続く ・ 体がだるい ・ 寒気がする

体調が悪いときは無理をせず、早めに休養をとりましょう。