ほけんだより 11月

中宮中学校
保健室
2026/11/2

ホッと 一休みすることも大切

長い2学期も残り半分。疲れはたまっていませんか？

文化祭、体育祭が終わり生徒会の役員もまもなく引き継がれます。
テストや部活、友達や家族のことなどみなさんの中で悩んだり困ったりしたことがあったかもしれません。
長い2学期を元気に過ごすためには『身体や心を休めること』がとても大切です。
嫌なこと苦手なことを頑張ることも大切ですが、好きなことや自分が落ち着く時間を大切に過ごしましょう。
それから自分の好きなことやゆっくりできる時間をぜひ友達と話して共有してみてね。

例えば

誰かと
お話ししている時



家で
ゆっくりしている時



好きな曲を聞いたり踊ったりすること

ピアノをひくことや歌うこと



散歩をすること

お風呂に浸かって疲れをとろう

お風呂に入るとこころもからだもスッキリしますよね。それは、大きく①温度②水圧③浮力の３つの要素があります。それぞれどんな作用があるのか紹介します。

①温度

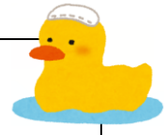
熱の作用により、血管が広がり、血液の流れがよくなります。血流がよくなると、体内の老廃物や疲労物質がとれ、こりがほぐれ疲れがとれます。



①水圧

お湯に浸かると、からだには水圧がかかります。肩までお湯に浸かった状態でウエストを測ると 3~6cmも細くなると言われているほど意外と水圧がかかっています。水圧が皮膚の血管にかかることで、血液が押し戻されて心臓の動きを活発にし、心肺機能が高まります。

①浮力



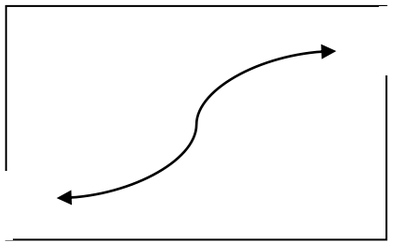
プールや海に入るとからだがふわ～っと浮きますね。湯船にからだが沈んでいても、お風呂でもプールのような作用がおきています。浮力によりからだ全体が軽くなり、全体重を支えている筋肉や関節は緊張がほぐれ、脳への刺激が減少し、リラックス効果があります。

★今月の保健目標★　空気の入れ替えをしよう！

11月9日は「いい空気」と読めることから、換気の日です。

寒くなってくると、つい換気を忘れてしまいますよね。先月は、中宮中学校でもインフルエンザに罹った人が多くみられました。インフルエンザでなくても、これからの季節、体調を崩す人が多いです。

3年生は受験に向けて、1.2年生は広めないようみなさんで換気をして感染症の予防をしましょう。



換気のポイント
空気の入り口と出口ができるよう2ヵ所以上開けましょう。また、部屋の対角線を開けると空気の通り道ができて効果的ですよ✨



暖房器具を使っているときに換気が不十分だと、一酸化炭素中毒で意識を失ってしまうこともあります。1時間に1回5分の換気を意識してください。



「11月9日は換気の日」

☆保健室からみなさんにお願い☆

『朝の健康観察について』
これから寒くなり風邪が流行る時期です。最近も肌寒くなり、体調不良で保健室に来る人が増えています。朝起きたときに「いつもと違うな」や「しんどいかな」という時は体温を測って自分の体調を必ず確認して、おうちの人にも相談しましょう。

『常備薬について』
お腹や頭が痛いなど、体調が悪くなった時、学校（保健室）で薬は渡せません。
おうちの人と相談してかばんの中に薬を入れておいてください。



