

ほけんだより

11月号
2025年11月4日
枚方市立楠葉中学校保健室

かぜやインフルエンザが流行しています。今まで通り、体調に気を付けて過ごしましょう。また、体調がおかしいな、かぜをひいたかもと感じたら、早めに休養を取り、発熱したら病院を受診するようにして、蔓延防止への対応にご協力をお願いします。

適当にしていますか？ マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



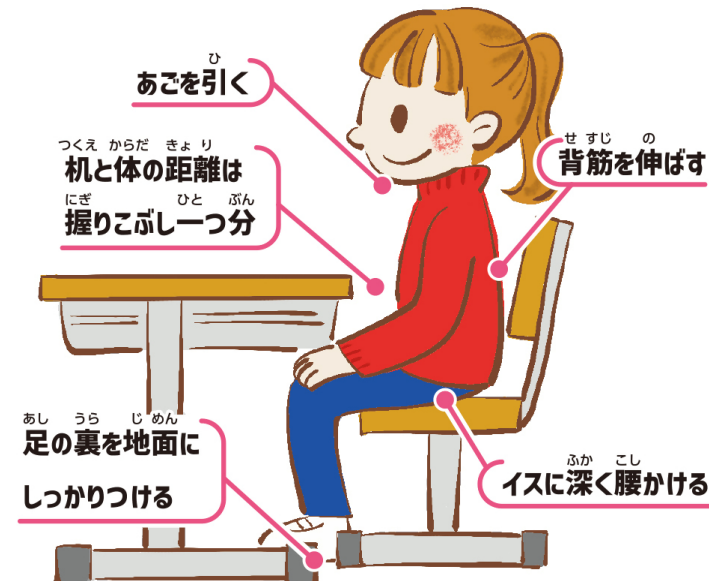
感染予防の一步は正しい行動から

11月1日は、いい姿勢の日

すわ 座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



風邪を早く治すゾウ！

- 鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
- 風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

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



湯船につかって元気にっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。