ほけんだより 11月

令和８年１１月２日

佐倉市立根郷中学校

保　健　室

「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。最近朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいもわすれないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11月の予定

１２日（木）薬物乱用防止教室　３年生

２６日（木）歯科管理健診　　１年生



毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。



どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば……

温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風　邪

原因：200種類以上のウイルスや細菌



症状：37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因：インフルエンザウイルス



症状：38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます





保健室から　保健だより リニューアルの巻

