



2025年11月4日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.7

★11月の保健目標は「姿勢に気をつけよう」です★

秋がやってきました！

秋が深まり、肌寒い季節となりました。朝・夕と冷え込む時期に入り、少し寒さを感じるようになってきましたね。1日の中でも暑かったり寒かったりと気温の変化が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。衣服などで調節しながら過ごせるようにしていきましょう。また、これからの季節はウイルスの流行の時期に入っていきます。手洗い・うがい・喚起を行い、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

●こんな姿勢で生活していませんか？●



寝ころがって
読書をする



下を向いて
スマートフォンを使う



背中を丸めて
タブレットを使う

11月に入り、寒さが増すと姿勢が悪くなりがちです。姿勢が悪くなると、体調不良や集中力の低下を招く恐れがあります。特に学校では長時間の授業が続くため、良い姿勢を保つことが学習効率を上げる鍵となります。座り方の基本は、背筋はまっすぐ、深く腰をかける、机と身体はこぶし一つ分あける、足の裏を床に着ける、です。

シャキッと、背中を伸ばそう！



見た目だけでなく
健康的にも
大事なこと！



勉強や読書をするときは



正しい姿勢で！



町田一中夏休みの病気・ケガの状況



【10月の病気、怪我の記録】

@体調が悪くて来室した人 112人 → 多かった症状・・・風邪、吐き気

@ケガをして来室した人 103人 → 多かったケガ・・・擦り傷、捻挫、突き指

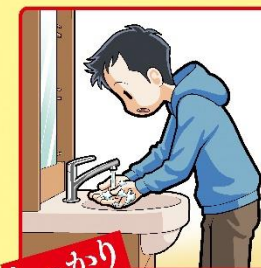
合唱コンクールが終わり、急に気温が下がったことが要因と思われる体調不良を訴える人が増えてきています。なんだかいつもと少し体調が違っているなど感じた時、学校を休むかどうか迷うことも多いと思います。こんな時は絶対無理をせず大事をとって休みましょう。11月は期末テスト、3年生は受験の時期に突入します。感染症にかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心掛けましょう。

感染症情報について

まちだ子育てサイト「2025 年度市立小・中学校のインフルエンザ様疾患・新型コロナウイルス感染症等による学級閉鎖等」によると、9月～10月中に中学校 20校 のうち5校、小学校 39校 のうち12校が学級閉鎖を実施したようです(10月23日時点)。また、東京都保健医療局によると、インフルエンザの定点当たりの患者報告数(1医療機関当たりの平均報告者数)町田市は1.15人と報告されており、感染症の流行シーズンに入ったとの情報が出ています。引き続き感染症情報には注目していきましょう。

そろそろ **しっかり**
寒い時期は、
インフルエンザや
ノロウイルスなど、さまざまな
感染症が流行します。
自分で予防しましょう。

感染症対策を!



しっかり
手洗い



しっかり
換気



しっかり
(体調が悪い時は) 休養

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!

保護者の皆様へ

いつもお子様の体調を気遣っていただきありがとうございます。登校前に健康観察を行っていただいているかと思いますが、子どもたち自身が自分の健康状態と向き合う習慣として自分自身の体調の変調を自分の言葉で表現できるように、ご家庭でもお声掛けください。また、登校前の健康観察で体調がよくなければ、無理をせずご家庭で様子を見ていただきますよう、重ねてお願いいたします。

ご不明点やご相談等がございましたら、お気軽に保健室までお問い合わせください。

