ほけんだより 11月

2026年11月5日
町田第一中学校
保健室

寒さに負けない身体づくり！～「温活」のすすめ～

木々の葉が色づき、朝晩は冷え込む日が増えてきました。先日の雨で秋も一段と深まり、冬の足音が少しずつ近づいているのを感じますね。

寒くなると体温が下がり、免疫力が落ちたり体調を崩しやすくなったりします。そこで今月おすすめしたいのが「温活(おんかつ)」です！温活とは、日頃から身体を温める習慣を付けて、自分の体温を適正に保つことをいいます。

手足の先やお腹など、身体の冷えが気になりませんか？身体が冷えると頭痛や肩凝り、風邪など体調不良につながります。今年の秋はぜひ「温活」試してみてくださいね。

温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめ。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

- ●温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
- ●温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
- ●三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- ●腹巻きやタイツ・長靴下などを活用する。
- ●お風呂にゆっくりつかる。





重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

11月11日は「いい姿勢の日」

11月11日は数字の「1111」が立ち姿に見えることから。「いい姿勢の日」と言われています。寒くなると猫背になりがちですが、姿勢が悪いと、肩凝りや頭痛の原因になったり、呼吸が浅くなり集中力が落ちたりと健康面にも悪影響が起きます。



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

寒さが増すと姿勢が悪くなりがちです。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、深く腰を掛ける、机と身体はこぶし一つ分開ける、足の裏を床につける、です。姿勢を整えると見た目だけでなく健康にも良い効果があります。

背筋を伸ばすと、集中力UP！



勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！

11月から始めよう～冬の感染症対策～

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

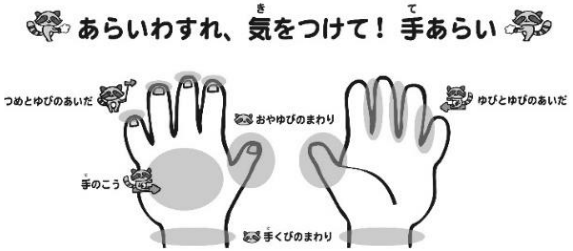


背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!? そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、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。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。

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。なんだかいつもと体調が違っているなと感じた時、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。絶対に無理をしてはいけません。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一人が心掛けましょう。





「11月」心のセルフケア

秋が深まると、「なんだか理由もなく寂しい」「やる気がでない」「寝ても疲れが取れない」と感じることはありませんか？実は秋から冬にかけて日照時間が短くなると、心を安定させる神経物質(セロトニン)が減少し、気持ちが落ち込みやすくなります。また、期末テストや日々の疲れがピークに達することも多く、実は「心のセルフケア」がとても大切な時期なのです。

寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでかりだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。

落ち込んでいるときは、「できなかったこと」ばかりに目が行きがちです。夜寝る前に「無事に登校できた」「給食が美味しかった」「友達と笑えた」など、どんなに小さくてもOKなので「今日できたこと・良かったこと」を思い出して眠りにつけるとよいですね。どんな自分も大切な自分です。日々頑張ってる自分を労わってくださいね。

保護者の皆様へ：スポーツ振興センターの手続き変更について【重要】

日頃より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。学校管理下(授業・部活動・登下校等)での怪我等で受診された場合は「日本スポーツ振興センター」の災害共済給付の対象となります。この度、日本スポーツ振興センターの給付申請手続きリニューアルに伴い、従来の申請受付は【11月20日】をもって終了いたします。これ以降は新手続きに移行しますので、未提出の書類等をお持ちの方はお早めに保健室までご提出くださいますようお願いいたします。ご不明点やご相談等がございましたら、保健室までお問い合わせください。