ほけんだより



令和８年 11 月２日
渋谷区立広尾中学校
校　　長　川上　弘文
養護教諭　新迫　理恵



「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。木の葉が鮮やかに色付き、朝晩の空気がひんやりしてきました。身体も季節の変化に対応し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・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体づくりをしていきましょう。

【11 月の保健目標】　姿勢を正しくしよう



11 月の保健行事

11／17（火）
秋の歯科検診（全学年）
歯科検診に向けてしっかり磨きましょう。

インフルエンザが流行しています

若木祭が終わり、広尾中学校ではインフルエンザが流行しています。インフルエンザの症状をおさらいし、少しでも体調が悪いと感じた場合には早めに受診するようにしてください。11 月中旬には定期考査もあります。健康第一で過ごせるよう、しっかりと予防しましょう！

インフルエンザの正体

・インフルエンザウイルスが原因で起こる「急性の感染症」
・かぜと似ているが症状が強い



どうやってうつる？

飛沫感染



接触感染



こんな症状、インフルエンザかも

・38℃以上の発熱
・体のふしぶしの痛み
・筋肉痛
・頭痛
・吐き気
・下痢　など



かぜとの違い

インフルエンザの特徴①
急な高熱
インフルエンザの特徴②
全身の症状（だるさや筋肉痛など）
インフルエンザの特徴③
鼻やのどより全身の症状が先に出やすい

予防法①感染対策

・手洗い
・マスク
・のどや室内の保湿
・人ごみをさける
など



予防法②免疫力UP

栄養バランスよく食べる
睡眠をしっかりとる



疲れやストレスをためない

予防法③予防接種

注射型



鼻噴霧型



出席停止期間は？

発症したのち５日を経過し、
かつ解熱したのち２日を経過するまで



今すぐにできること

手洗い
咳エチケット
人ごみを避ける

良い姿勢の効果



代謝が上がる



集中力が上がる



スマートに見える



運動能力が上がる

ストレスに気付いてセルフケアをしましょう

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、さまざまな原因で心や体にかかる負担のことです。勉強・部活・進路など、やることの多い中学生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ただ、「ストレスを感じている」と自分では気付きにくいこともあります。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

もし変化に気付ければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分を丁寧に観察してみてください。ストレスと上手く付き合うことも、大切なセルフケアの一つです。











手洗いキャンペーン by 保健給食委員会

保健給食委員会では以前から、ハンカチティッシュ調査を行い、手を洗った後に清潔なハンカチで手を拭くことで感染症対策を行ってきました。ところが、石鹸の減り具合や皆さんの様子などからも手洗いを全くしていない生徒や適当に手を洗っている生徒などがいることが分かり、まずは手を洗うことに特化して活動しようと、「手洗いキャンペーン」を行うこととなりました。具体的には手洗いスタンプを朝、全員の手に押印し、給食時に消えているかを確認するという活動です。本当は給食前に押印したいのですが時間削減のために朝押印しています。少なくとも朝から給食までに一度は手を洗うこととなり、皆さんの手洗いが習慣づいてくれることを願って保健給食委員会も活動しています。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。



君はどこかで！ヒーローヒロイン







若木祭が終わって、活躍していた人や頑張っていた人、感謝の気持ちを伝えたい人にメッセージを書きました。若木祭実行委員をはじめ、指揮者・伴奏者、学習成果発表等で活躍した生徒など、さまざまな人へメッセージを書いてくれました。毎年行事の後に行うヒーローヒロインでは気持ちを伝え合うことでお互いに前向きな気持ちになることができ、ありがとうの言葉のパワーを深く感じることができます。そのプラスの気持ちを次の頑張りにつなげてほしいと思います。すてきな発表ありがとうございました。