

ほけんだより 11月

令和8年11月1日発行
渋谷区立原宿外苑中学校
保健室



そろそろ冬の準備をはじめよう！

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。先月も区内では感染症が流行しましたが、寒くなるとかぜやインフルエンザ等がさらに流行しやすくなります。大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

今月の
保健目標

感染症から自分の体を守ろう！

健康観察のポイント◎

睡眠は 
足りている？

顔色は
どうかな？



体温は
何℃かな？



せきや鼻水は
ないかな？



食欲はある？



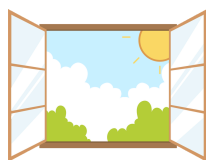
いつもと違う
感じがする
所はないかな？



4つの習慣で 感染症を防ごう！



① 石けん手洗い



② 部屋の換気



③ せきエチケット



④ 十分な休息

♥♥△★ 保護者の方へ ★♥♥△♥

医療機関で感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）と診断された場合は、出席停止になります。出席停止期間は以下の通りです。

●インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

●新型コロナウイルス

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても症状が軽快してから1日を経過しなければ登校はできません。

※登校する場合、必ずHPより「出席停止解除願」をダウンロードしていただき、必要事項をご記入の上担任または養護教諭まで提出をお願いいたします。



保健給食委員会さんにインタビュー！

今月号からは、保健給食委員会の皆さんに健康に関するインタビューをしてみます🌸

11月のテーマは「睡眠」です！11月は少しずつ日が短くなり、生活リズムが乱れやすくなってしまうがちです。良質な睡眠をとることで、健康に過ごすことができ、勉強や運動にもよりプラスの効果を与えることができるので、保健給食委員会の皆さんの実践を参考にして、全校の皆さんも良い睡眠をとることができるようにしましょう！😊

質問①

あなたが良い睡眠をとるために意識していることはなんですか？

SNSを夜遅くまで使わないこと
→寝る何分前から使わないなど
ルールを決めてみたりする



遅くに夕飯を食べたり、夜食を
食べないようにしていること



スマホを遅くまで見ずに睡眠に
集中して目を瞑って眠ることが
大事！スマホ夜ダメ。



なるべく午後には、カフェイン
が入っている飲み物を
飲まないこと



寝る前に温かい飲み物を
飲むこと。



質問②

あなたが睡眠のことで困っていることはなんですか？

休日遅くに起きてしまい、夜に
眠れなくなって平日の朝に起き
るのが辛いことに困っていま
す。



作業をしている間に寝落ちして
しまって、気づいたら朝に
なっていることです。



◎養護教諭からのアドバイス

休日はつい長く眠りたくなってしまいますが、平日も休日も関係なく起床時間と睡眠時間を揃えることが、質のよい睡眠をとるためにはとても大切です。やりたいことは朝早起きしてやってみることも、寝起きが辛い時はカーテンを開け日光を浴びることがおすすめです✿

