



11月の保健目標
・薄着で耐えよう
・性、エイズについて
考えよう

南城市立佐敷中学校
保健室
2025. 11



日が落ちるのも早くなり、朝夕は少し肌寒くなってきましたね。今年も残すところあと1ヶ月となりました。合唱コンクールや修学旅行、職場体験などの大きな行事も終わり、疲れは溜まっていますか？来週から定期テストも始まります。疲労やストレスなどから体調を崩すことが多い時期です。自分自身の体調管理をしっかりおこなって、寒い冬に備えましょう！

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



風邪を 早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。
風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く
治す5匹のゾウを思い出してください。

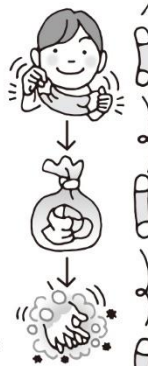


適当にしていますか？ マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけだけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



感染予防の一步は正しい行動から

・感染予防の三原則



感染症は、この3つの要因が揃うことで感染します。対策には、これら一つでも取り除くことが重要です！

☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期みなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

