ほけんだより 11月

令和8年11月2日発行
新宮町立新宮中学校
養護教諭　田村・宮城

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。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が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、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

感染症から自分の体を守ろう！

健康観察のポイント！



登校前に自分自身の健康観察をしましょう。



十分な休養はとれていますか？

→寝不足だと、頭痛や吐き気等につながります。



排便はありますか？

→ひどい便秘は、腹痛や吐き気の原因になります。



せきや鼻水は出ていませんか？

→特に鼻水が出ている人は、しっかりとるようにしましょう。
吐き気や発熱につながることもあります。



熱はありませんか？

→特に頭痛やだるさがあるときは必ず登校前に検温しましょう。

期末考査が始まります



期末考査が近づいてきました。勉強を頑張りたい気持ちから、つい夜更かしをしていませんか？

睡眠には、疲れた体や脳を休ませ、学習した内容を記憶に定着させる大切な役割があります。睡眠不足になると、集中力や記憶力が低下し、勉強の効率が下がってしまうことも。夜遅くまで勉強するよりも、十分な睡眠をとり、すっきりした頭で学習することを心がけましょう。

また、朝食をしっかり食べること、こまめに水分を補給することも大切です。

休むことも、試験に向けた大切な準備の一つです。自分の体を大切にしながら、期末考査に向けて準備を進めていきましょう！

★インフルエンザも流行しています。熱がありそうなときはこまめに検温するようにしましょう。熱を下げるための薬もありますが、それを飲んでウイルスや菌が消えるわけではありません。活用方法には十分注意してください。