保健だより　11月号

令和７年11月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

「秋の日は釣瓶（つるべ）落とし」ということわざを聞いたことはありますか？秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。実際に秋は、日が沈んでからも明るい薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、十分に気を付けましょう。



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り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。





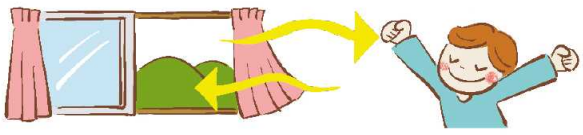






換気をしないとどうなる？

- 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- 嫌なにおいがこもって、心身が不調になる
- ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に１回以上５分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

11月の保健目標　　体力増進に努めよう

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



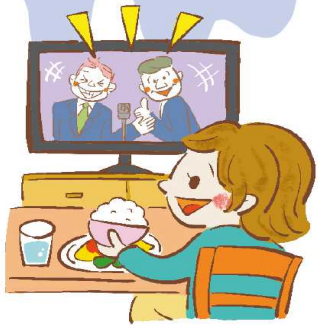
あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

アウトメディアチャレンジを実施しました

10月11日（土）～15日（水）にアウトメディアチャレンジを実施しました。

「アウトメディア」とは、テレビ、スマートフォン、ゲーム機、パソコン、タブレットなどの電子メディアに触れる時間を、意図的にコントロールすることです。電子メディアと上手に付き合いながら、毎日を有意義に過ごすための試みです。生徒たちはアウトメディアチャレンジを通して、電子メディアとの付き合い方について考えたり、電子メディアの使用時間を再確認したりすることができたようです。また、勉強時間や睡眠時間、家族と話す時間を増やすことができた生徒も多くいたようです。これからも電子メディアと上手に付き合えるようにしていきましょう。

【生徒の感想（一部抜粋）】

・今まで寝る直前まで電子メディアを使っていたけれど、夜9時以降使わなくなったことで睡眠の質がよくなった気がした。今後もできる時はやろうと思った。（1年生女子）

・家族と会話する時間が増えたり、読みたかった本を読んだりすることができた。時間を有意義に使えたので、充実した気分になった。（2年生女子）

・電子メディアはとても便利だし、錠時間使いがちだけれど、その時間を少し減らすことで、できることが増えるから、電子メディアと上手に付き合いながら、毎日を充実させて過ごしていきたい。（3年生男子）

