



おうちの人と
よみましょう！

令和7年 11月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは★11月もあっという間に終わりますね。体育祭、文化祭と大きな行事が終わってホッと一息つけるかと思いきや、合唱祭にふるさとまつり、期末テストと、イベントが盛りだくさんでしたね。忙しい日々の中、みなさんがそれぞれ全力を尽くしている姿を見て、いつもたくさんの感動をもらいます。どんどん寒さが増しますが、体調管理をより意識し、年越しまで、みんなで走り切りましょう！

11月の保健目標

かぜ予防について知ろう

✿持久走はしんどいだけじゃない！✿

みなさん、朝の持久走練習を毎日とてもがんばっていますね！持久走は、ゼエゼエと息が切れるし、体はしんどくなるし、「なんで走らなきゃいけないの！？」と思う人も多いのではないのでしょうか。実は、持久走をすることで良いことがたくさんあるのです！だから、西山先生や山近先生、安永先生(たまに室も)など、大人も走っているのです！皆さんが持久走の良さを学んで、少しでも楽しく走れるようになると嬉しいです！

☆☆持久走のいいところ☆☆

① 息がラクになる魔法の体になる！！

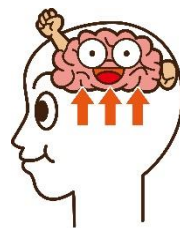


★心臓と肺が強くなり、酸素を上手に使うことができる体になります！

⇒・すぐ息が上がらなくなる！

・体育の持久走以外もバテにくくなる！

② 脳が活性化し、勉強効率が上がる！！



★走ると血流が増え、脳に酸素が運ばれるため、「集中スイッチ」が入りやすくなります！

③ メンタルが強くなる！！



★走ると脳内で、セロトニン(安定ホルモン)とエンドルフィン(気持ち良いホルモン)が増加します！

⇒ストレスや不安・イライラも落ち着きやすくなる！



✿ 11月26日はいい風呂の日！ ✿

みなさんは、どんなふうにお風呂に入っていますか？お風呂を沸かすのが面倒でシャワーだけで済ませることはありませんか？最近【風呂キャンセル界限】なんて言葉が流行していますね。しかし！お風呂に入らなくて良いことなどありません！お風呂に入るとどんな良いことがあるかを知り、毎日きちんとお風呂に入って、身も心も清潔に保ちましょう！

11月26日は
いい風呂の日



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船につかるメリット

♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

さらに！！

- ★体温が上がり、免疫が働きやすくなる
- ★湯気が気道をうるおして守ってくれる
- ★血流が良くなり、体の回復が早くなる

↓
お風呂は“かぜ予防の秘密基地”！



✿ 保護者の方へ ✿

現在、インフルエンザなどの感染症が増加しています！そのため、感染症にかかった時の出席停止期間について、ここで少し取り上げたいと思います。

★学校感染症の出席停止について★

学校感染症にかかった時は、感染拡大を防止し、本人とともに他の児童生徒の健康を守るために、【出席停止】の期間があります！感染症によって登校できるようになる目安が違うので、医師による診断を受け、感染のおそれがないと認められるまで、自宅で安静にしてください。

●インフルエンザ●

- ☑発症した後、翌日から数えて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、翌日から数えて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。

例)火曜日に発症！

⇒解熱・症状が軽快した場合：月曜日から登校

⇒解熱・症状が軽快していなかった場合：

インフル▶解熱してから2日後！

コロナ▶症状が軽快してから1日後！

