

# 11月のほけんだより

令和4年11月9日  
 岐山高等学校 保健室  
 <今月の保健目標>  
 ・かぜ・インフルエンザの予防  
 ・衣類による体温調節の工夫  
 ・新型コロナウイルス感染症対策

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しがとても気持ち良いですが、朝晩はかなり冷え込むので、衣服で調節して、体調を崩さないように気を付けましょう。



## 11月の記念日 いくつ知っていますか？

11月には、「〇〇の日」や11の語呂合わせて「いい〇〇の日」と言われる記念日がとても多い月です。その中には保健や健康に関する記念日もいくつかあります。みなさんはいくつ知っていますか？



### 11月1日・・・点字の日

日本語の点字が誕生した日です。1890年に誕生しました。「点」でできている点字は、縦に3個、横に2個の6つの点で1つの単位となり、点があるかないかの色々な組み合わせで、



かな・アルファベット・数字・記号などを表します。指で触れた時にちょうど指の下におさまり、指で速く正確に読めるようになっています。駅の券売機やエレベーター、トイレのウォシュレットや洗濯機・炊飯器、調味料やドレッシングなどいろいろな場面で見かけますね。



### 11月1日・・・いい姿勢の日

「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。寒い季節になり、つつい背中が丸くなっている人はいませんか？

“いい姿勢”はこれ♪

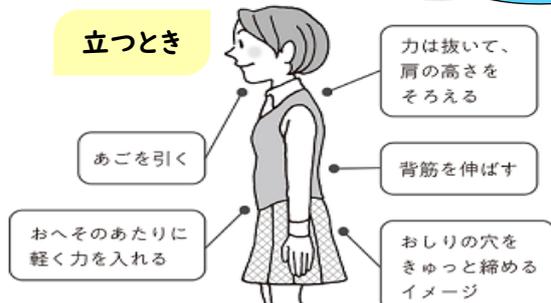
#### いい姿勢で気分アップ♪

体の歪みは「何だかだるい」「動きが重い」の原因に。正しい姿勢を続ければ、毎日気持ちよく過ごせます。



#### CHECK!!!

- 👉いつものクセ
- いつも同じ手でかばんを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ
- 👉座るとき
- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰が反っている
- ～1つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかも!?～



#### いい姿勢で集中力代謝アップ♪

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると学習もはかどります。いい姿勢は全身の血液やリンパの流れが良くなり、疲れもたまりにくくなります。



### 11月3日・・・文化の日

日本の国民の祝日のひとつ。平和と文化を重視した日本国憲法の公布を記念して制定されました。「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨とし、文化にまつわる様々な催しが実施されています。



### 11月7日・・・立冬

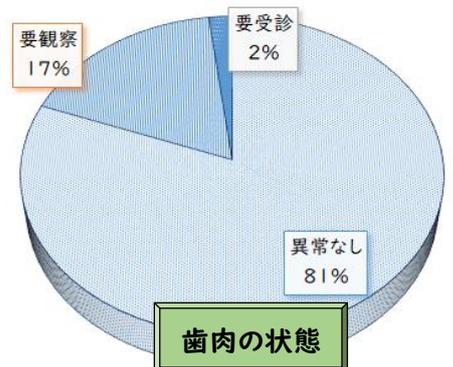
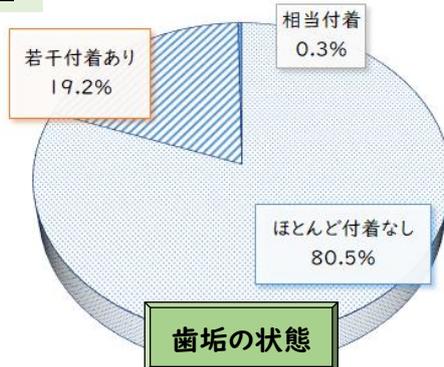
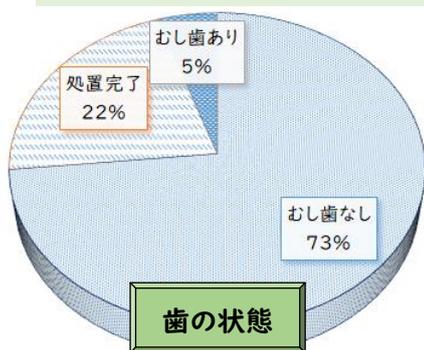
23節気のひとつで、「冬が立つ」と書くように、冬の気配が立ち始めることを意味しています。立冬から2月初旬の立春までが、暦のうえでは冬になります。寒さがいっそう増し、身体が冷えやすい時期。寒い冬に備えた準備が必要ですね。



### 11月8日・・・いい歯の日

「いつまでの美味しく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込め、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」の推進の一環として、1993年に設定されました。

#### 今年度の歯科健診結果より



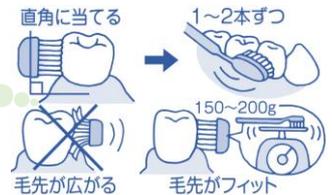
歯の状態については、全国平均と比べるととても良好です。(令和3年度学校保健統計調査では、高校生でむし歯がある割合は39.77%でした。)全体的にむし歯のある生徒の割合は減少傾向にありますが、本校では、特に男子において、学年が進むにつれ、むし歯のある生徒の割合が増えています。また、歯垢や歯肉の状態についても、若干の付着や、要観察となる生徒の割合が昨年度より増えました。

口腔の健康は、体全体の健康にもかかわります。

一生をともにする歯を大切にしましょう

※治療勧告書を受け取って、まだ受診の済んでいない人は、早めに受診しましょう。

#### 歯磨きのポイント



### 11月9日・・・換気の日

続けよう!  
こまめな換気



なぜ?  
閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?  
対角線上にある窓を2カ所あける

いい(11)空気(9)」の語呂合わせで、良い空気にするには換気が大切ということから、1987年に認定登録されました。寒い季節になり、つつい窓を開けるのをためらいがちになりやすい時ですが、新型コロナの第8波も懸念されています。「換気のルール」を徹底し、新鮮な空気で教室を満たしましょう。

### 11月10日・・・いいトイレの日 11月19日・・・世界トイレデー

「いいトイレ」の語呂合わせで、日本トイレ協会によって1986年に制定された「いいトイレの日」。また、2013年に国連によって制定された「世界トイレの日」。当たり前前にトイレを使うことができることに感謝し、日頃の自分の使用方法を見直してみましよう。次の人や掃除の人への思いやりを持って、トイレを使用しましょう。



#### そのほかにもこんな記念日があります。

11/1	いい医療の日	11/3	いいお産の日
11/8	レントゲンの日	11/12	いい皮膚の日
11/13	あいさつの日	11/26	いい風呂の日