令和８年１１月２日
鷹南学園三鷹市立
第五中学校
校長　櫻井　勉
保健室

ほけんだより 11月

　合唱コンクールお疲れさまでした！私は、みなさんが一生懸命歌っている姿をみることができて本当によかったです。色々な気持ちがあると思いますが、ぜひ今後の活動に活かしてください。

　さて、みなさんは、毎日元気に過ごしていますか？楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあると思います。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。



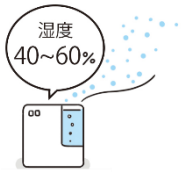
　それは、『自分で自分の機嫌をとること』です。たとえば、自分で自分を褒めてみるのがオススメです。「朝起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はすごい♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるはずです。そんなふうに、自分の心のメンテナンスをできるようになることは、本当にすばらしく、大人になっても大切なことですよ。

乾燥に注意！



　１０月後半から、保健室へ「のどの痛み」があるため来室する生徒が増えました。空気が乾き始めるこの時期は、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。するとウイルスなどに感染しやすくなってしまうのです。のどの乾燥を防ぐ「のどのケア」を行い、１１月も元気に過ごしましょう！

部屋の湿度を保つ



水分補給する



マスクをつける



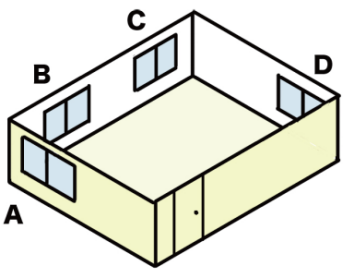
　１１月９日は「いい(１１)くう(9)き」の語呂合わせで「換気の日」です。感染症の予防には換気は欠かせません。そこで換気に関するクイズを出しますので挑戦してみてください。

Q　換気をするときに一番効率のよい窓の開け方は、次の①～③のうちのどれでしょうか？

①「Aの窓」と「Bの窓」を開ける

②「Bの窓」と「Cの窓」を開ける

③「Aの窓」と「Dの窓」を開ける



A.　③「Aの窓」と「Dの窓」を開ける
換気をするときは「対角線上にある2方向の窓」を開けると一番効率がいいといわれています。

