



ほけんだより11月

令和7年11月発行

2-2 鋤本

2-3 豊馬

朝晩の冷え込みが強くなり、日中との寒暖差が大きい季節です。体が寒さに慣れていないため、風邪や腹痛をおこしやすい時期です。また、コロナやインフルエンザなどの感染症も流行してくることが予想されます。引き続き、手洗い、うがい、規則正しい生活やバランスの良い食事をするよう心がけましょう。



手洗いをする

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し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。



人混みを避ける



うがいをする

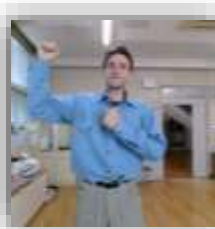


マスクをつける



予防接種を受ける

ALT イアン先生
ブロッコリーを食べて
体調管理に気をつけています！
『ひなたぼっこ』もおススメです。



塚本先生（国語科）
1日10分でもいいから運動
（主にストレッチ）をしています！
最近は、子どもと一緒に『マーモット』
の動画を見て癒されています。

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。

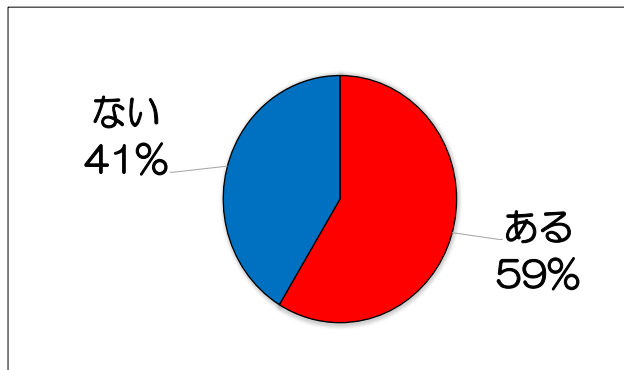
寒くなると窓を閉める時間が多くなりますね。休み時間には、しっかり換気をしましょう！

ストレスと上手に付き合おう

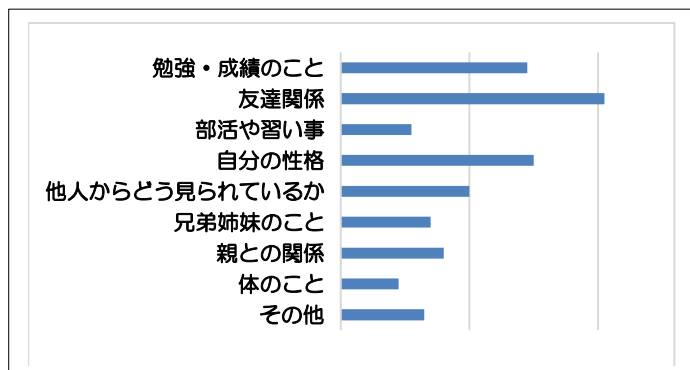
松高フェスタで、ストレスについて調べたことやアンケート結果（9月実施）を発表しました。

《アンケートの結果》

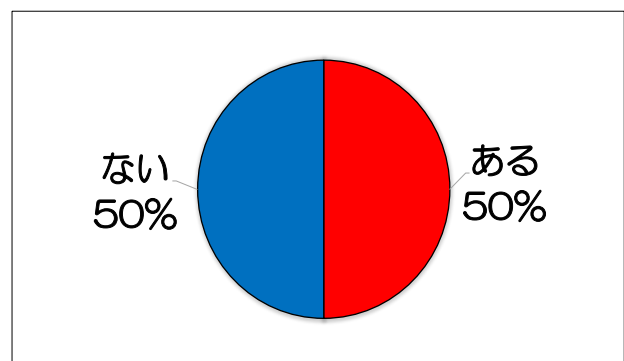
最近、イライラしたり、気分が落ち込んだり、悩んだりしたことがありますか？



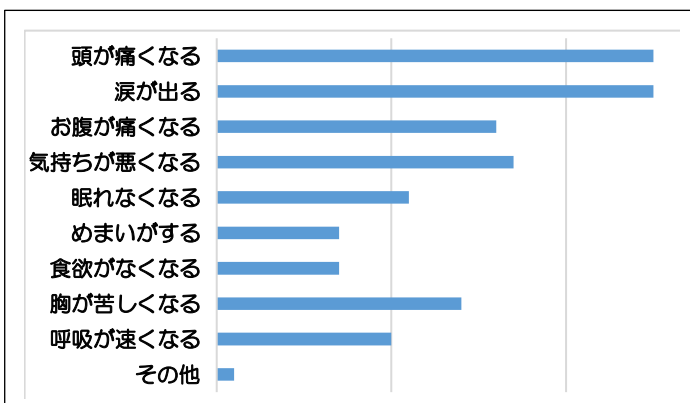
どんなことに イライラしたり、落ち込んだり悩んだりしましたか？（複数回答可）



イライラしたり、気分が落ち込んだり、悩んだりしたとき、具合が悪くなったことがありますか？

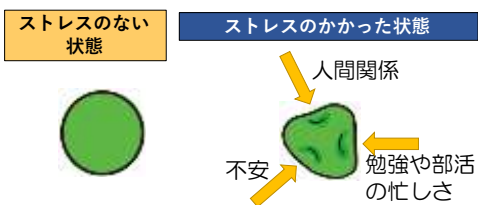


どのような症状が 出ましたか？（複数回答可）



ストレスとは？

ゴムボールで例えると…



ストレスと上手に付き合う ストレスマネジメント

① 自分のストレスに気づくこと

ストレスの仕組みを理解して自分の場合は、どう感じて、体調にどんな変化が出るのか・・・



ストレスと上手に付き合う ストレスマネジメント

② 対処方法を見つける

小さな目標を立てて、できそうなことに挑戦したり、自分の考え方を変えたり、誰かに相談したり・・・



ストレス解消リラックス法

10秒呼吸法

- ① 背もたれのあるいすにゆっくりもたれ、ゆったりした姿勢で座る。
- ② 目を軽くつむる（無理はしなくてよい）。
- ③ 1～10 まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸する。
1～3 で吸って
4 で軽く止め
5～10 でゆっくり吐き出す



ストレスと上手に付き合いながら、高校生活を自分のペースで送っていきましょう!(^^)!