

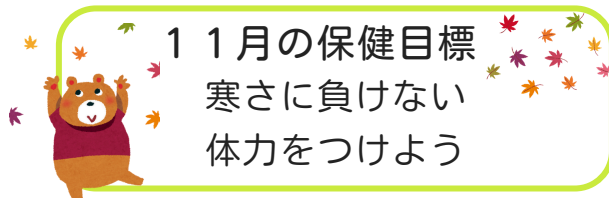


# ほけんだより11月

NO. 8

令和7年11月5日  
八千代町立東中学校

朝晩ぐっと冷え込むようになりました。11月7日は立冬。暦の上では、もう冬の始まりです。一日の寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやすくなり、頭痛などの不調も起こりやすくなります。毎日を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、体調管理を行いましょう。また、インフルエンザをはじめとする感染症が流行する時期でもあるため、手洗い・うがい等の予防を徹底して行い、11月も元気に過ごしましょう。



11月の保健目標  
寒さに負けない  
体力をつけよう

11月は、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、いい日がたくさん！どんないい日があるのか、どんな意味があるのか、考えてみよう。ちなみに11月1日は、「いい姿勢の日」です。いい姿勢を心がけて生活するようにしましょう。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

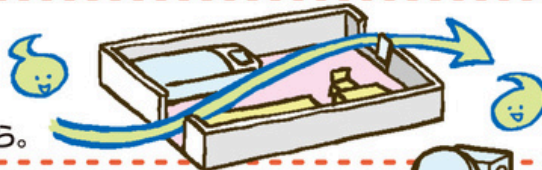
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを  
心がけて、ずっといい歯を  
キープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは  
対角線上にある窓やドアを  
開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、  
いつもきれいに使うように  
してください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、  
カサカサになりやすい人は  
保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に  
浸かったほうが体もあたたまり、  
心身の疲れがとれますよ。

## 早めの治療と受診報告書提出のお願い

1学期の歯科健診後にお知らせを出してから、受診しましたと報告をしてくれた人は6人です。未受診の生徒には、再度治療のお勧めを配付します。早めの治療をお願いします。特に3年生は、受験期に痛まないように、今から治療しておきましょう。

※学校での健康診断はスクリーニング（病気の疑いを見つけ出すもの）です。病院受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。

受診しましたら、受診報告書を学校へ提出してください。





## 自分の**ストレス**に気づく方法

「**最** 近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい

眠れない

頭痛がする

お腹の調子が悪い

イライラする

やたら眠い

食欲がない

もし変化に気づけば、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。



2025.10.31 (金)

助産師の先生による



「いのちの教育」をおこないました

茨城県助産師会より、野村那津子先生にお越しいただき、全校生徒を対象に、助産師が伝える「いのちの教育」を実施しました。

話の最初に、性をなぜ学ぶのかについて、「意思決定をできる力を身に付けるために、色々なことを知ることが必要」と話をしており、未来に繋がっている教育なのだと再確認することができました。

受け継がれてきたいのちについて、代表生徒の妊婦体験、思春期の体と心の成長、多様な性や相談方法、ライフステージと妊娠出産、自分を守る方法や性的同意等に加え、デートDVやSNSのトラブル等、様々なことを専門的立場からお話してくださいました。

初めはそわそわしていた生徒も、話を聞くに従って、真剣な顔つきになっていました。自分を、相手を大切に、「生まれてくれてありがとう」を繋げていけるようになりたいと思います。



## 「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しくなるでしょう。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。

