



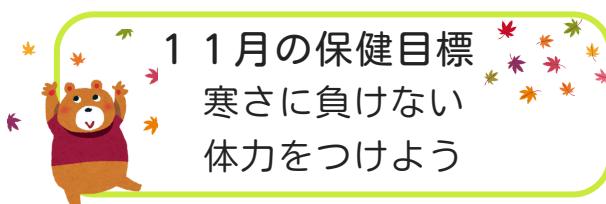
# ほけんだより11月



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。

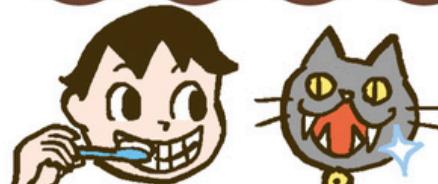


11月は、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、いい日がたくさん！どんないい日があるのか、どんな意味があるのか、考えてみよう。ちなみに11月1日は、「いい姿勢の日」です。いい姿勢を心がけて生活するようにしましょう。

## 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。



後のことを見て、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季節なので、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さず、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

もし変化に気づければ、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のたまき、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、「意思決定が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、代表生徒の妊娠体験、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、相手を大切にし、「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なと思います。



## 「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、あなたも話しやすくなるでしょう。

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。

