

保健だより 11月



2025年11月
大阪学院大学高等学校
保健部

秋の夜長…睡眠不足にご用心

秋の夜は気温が調度よく、暗い時間も長くなります。そんな中、つい夜ふかししがちになっていませんか？

高校生のみなさんにとって、体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも睡眠は欠かせません。睡眠不足は、日中の眠気や疲労、注意力・判断力・記憶力が低下し、学業やスポーツの効率が悪化します。質の良い睡眠をとって日中の活動に支障のないようにしましょう。

スマホなどの電子機器の画面からは、覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前には見るのをやめておきましょう！
カフェイン飲料（コーヒー・コーラ類・エナジードリンク）等の摂取を控えましょう！



感染症に注意！

気温が下がり、空気が乾燥するこの季節は、ウイルスが活発化し、感染症が広がりやすくなります

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。

- 手洗いをする
- 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

正しいマスクのつけ方

鼻とあごが隠れている



誤ったマスクのつけ方

あごが出ている



鼻が出ている



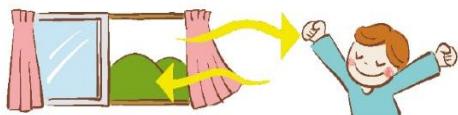
換気↑をしないとどうなる？

！ 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。

寒暖差に注意！



こまめに衣服の調節を。

11月1日 いい姿勢の日

数字の1が背筋を伸ばした姿勢に見えるのでいい姿勢をこころがけてほしいと決められた記念日



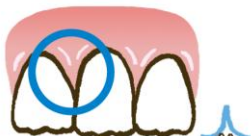
11月8日 いい歯の日

「いい（11）歯（8）」から歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日

あなたの歯肉は健康ですか？

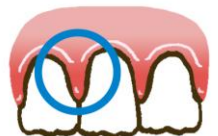
①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてプヨプヨしている
- ④刺激により出血する

「腸活」という言葉を知っていますか？

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）

健康のために腸内環境を整える様々な活動のことです



■ 発酵食品は腸内環境を整える善玉菌が含まれています

■ 食物繊維は善玉菌のエサとなります

友達と意見が違っていい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、尝试してみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。