

ほけんだより 11月号



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

今年は6月～10月の間、気温が25℃以上の日が、123日連続で続いていました。暑い日が多かった10月でしたが、季節は秋へと進んでいます。

イチョウは、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、『生きた化石』と呼ばれています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウだそうです。紅葉は例年より、遅くなりそうですが、季節の移り変わりを楽しみましょう。

11月9日は 「いい空気の日」

今年は、マイコプラズマ肺炎が例年に比べ多くみられます。感染症対策「手洗い・うがい・換気・咳エチケット」で予防しよう。



咳が出る時は、マスクをしよう。



手を洗う



うがいをする



人混みを避ける

想像してください

「トイレのない世界」



・学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。



11月19日は「世界トイレの日」。
次の人のために、清潔に使ってくださいね。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsの目標の中に（目標6）

「安全な水とトイレを世界中に」があります。

安全に管理されたトイレを利用できない人

約42億人

目標を達成するために、適切なトイレと下水施設を整備し、全ての人が野外排泄しないようにすることが大事と言われています。

清潔なトイレが多い日本では想像しにくい現状ですが、世界中の誰もが室内のトイレが当たり前に使える、実現のために私たちにはできることは何でしょうか。



自律神経の乱れをお風呂で



整えよう

秋は、一年の中で最も一日の寒暖差があったり、気圧の変化もあったりして、自律神経が乱れやすい季節です。

自律神経を整える方法の1つに、**お風呂**があります。湯船にゆったりつかすることで、副交感神経が働き、リラックスできますよ。

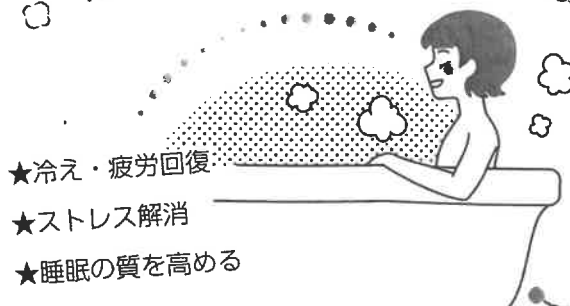
ゆったりした気持ちになる音楽を聴いたり、好きな香りの入浴剤を入れたりするとさらに効果的。

知らず知らずの内に、身体が冷えているので、お風呂で温めて体調を万全にしましょう。

11月26日は
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと



- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める

入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38～40℃
- ・寝る直前に入らない