



令和7年10月31日
高岡市立高陵中学校

寒くなってきました！

みなさんは「小春日和」という言葉を聞いたことがありますか。秋の終わりと冬にかけての晴れて暖かな日を表す言葉です。

「小春」は陰暦10月の別名で、今の11月半ばから12月頃のこと、何だか心までポカポカと温かくしてくれるような響きの言葉です。晴れた日には外に出て、太陽の光を浴びながら、移りゆく秋を体いっぱい感じてみませんか。



11月の予定

学校保健委員会 11月21日(金) 6限

早めにインフルエンザ対策を

予防接種から免疫ができるまでに2週間程度かかりますので、12月までに接種されることをおすすめします。

また、アレルギーなどで接種できない人もいますので、かかりつけの医師と十分相談してください。

接種後、その効果が現れるまでに通常約 2 週間程度かかります。



※ インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで」です。(解熱した後 2 日を経過しても、発症日から5日を経過しない場合は、登校できません。)

※ 登校する場合は「治癒報告書」が必要となります。「治癒報告書」は、病院ではなく保護者の方に記入していただく書類です。登校する際に学校へ提出してください。「治癒報告書」は、ホームページからもダウンロードできます。

カゼ・ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。

「早く早めの対策が、早く元気になるためのカギ」。温かくして ゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。

特にビタミンCをたっぷり！

早く早めの対策が、早く元気になるためのカギ」。温かくして ゆっくり休もう。

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。

温度は 21~24℃

湿度は 70% 前後

咳の出る人はマスクをしましょう。



急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... 早めに病院へ行き治療を受けましょう。

※ 健イラスト集より

隅々まで洗って きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。





3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック！歯垢が残っていたら、3Stepを参考に、もう一度みがいてみましょう。



歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて、小刻み動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識



毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう



歯ブラシを縦にして、上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

みがき残しの場所別オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

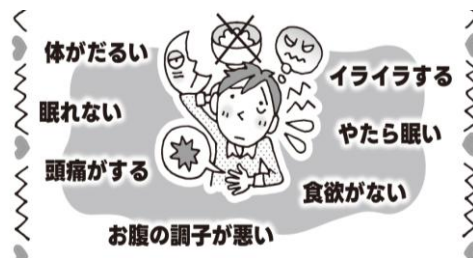
自分のストレスに気付いていますか？

「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。

大きな行事が終わりほっと一息する人や、気持ちの切り替えができず元気がでないという人もいます。

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



もし変化に気付ければ、1日の中にリラックスできる自分の時間をつくったり、悩みを誰かに聞いてもらったりしながら、ストレスとうまくつき合っていきましょう。