ほけんだより　11月

２０２６年　１１月
愛知産業大学三河高等学校
通信・単位制　保健室

１１月になり、秋を感じる気候になりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんが最初に思いついたのはどの秋でしょうか？過ごしやすい気候のうちに、好きなことに没頭するのもいいですね。

また、秋は空気が乾燥して感染症が流行しやすくなります。手洗いうがい、換気など感染症対策を心がけましょう。

座っているときも「いい姿勢」



１１月１日はいい姿勢の日です。数字の「１」が背筋を伸ばした姿に見えることから、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。普段足を組んだり肘をついたりしている人は要注意です！頭痛や肩こりなど、思わぬ体調不良につながります。いい姿勢でいると呼吸がしやすくなり、全身の血行や脳の働きがよくなります。授業中や勉強中など集中力を高めたいときは、特に姿勢を意識しましょう。

「いい姿勢」の例



慣れてきたら…
食事するときの姿勢も意識してみましょう！
消化機能などの健康状態に大きく関わってきます。

考え事をして眠れないときは…



布団に入った後、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態です。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。

そんな時は一度布団から出て、薄暗い部屋で深呼吸をしてみましょう。
「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。