



11月

NO.7

羽曳野市立高鷲南中学校
2025年11月4日

急に冷えこむ日が増えてきましたが、体調をくずしている人はいませんか。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行り始めています。手洗い・うがい、規則正しい生活、しっかり休養するなど意識をすることで感染症を予防することが出来ます。教室や廊下は冷え込むこともありますので、寒いと感じる人は衣服で調整しましょう。これからも元気に過ごしましょう。

11月の予定

11月 6日(木) 尿検査2次 (対象者・1次未提出者)

1次検査を含め提出をしていない人は必ず出しましょう。

11月14日(金) 脊柱検査2次 (対象者のみ) 市役所
対象者には詳細をお知らせしています。

11月19日(水) 尿検査2次 予備日 (対象者・1次未提出者)

今年度最後の検尿の回収日となります。

1次検査を含め提出をしていない人は必ず出しましょう。

3年生のみなさんへ

11月13日(木)に「思春期講演会」を体育館で行います。



日々、命の現場で働く助産師さんと保健師さんが来られ、「命の現場から中学生に伝えたいこと」をテーマにお話ししていただきます。この講演会は10年以上前から、羽曳野市内の中学3年生を対象に毎年実施されています。しっかり聞きましょう。



「いい(11)は(8)」から歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯みがきをするときは、歯の表面だけではなく、歯と歯の間や歯と歯茎の間も意識してみがくようにしましょう。

歯を食いしばると筋力がアップするって本当?

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか? 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりとため歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

~ 11月の「南中おしゃべりサロン」のお知らせ !! ~

日時:11月10日(月) 場所:音楽室 時間:終礼後~ 約30分程度

※おしゃべりサロンを利用する場合は、事前に保護者の方に下校が遅くなることを伝えてください。(急な変更や中止になる場合は連絡します。)



秋の夜長にご用心!

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマートフォン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きます。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり寝つて、元気にすこしましょう!