

朝・夕と昼間の気温差が大きく空気が乾燥してきました。  
かぜをひきやすく疲れやすい時期です。校内でも風邪をひいている人がチラホラでてきました。ご注意を！

今月の保健目標

- ・寒さに負けないからだをつくろう
- ・歯を大切にしよう

## 保健室からのお知らせ

### 身体測定

5日(水)高等部

6日(木)小学校部

7日(金)中学校部



## ☆ 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でています。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。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



11月9日はいい空気の日



## 湿度は50~60 % をめやすに！

「湿度について、児童生徒に生理的、心理的に負担をかけない最も学習に望ましい条件は、冬期で18~20°C、夏期で25~28°C程度である。」

「湿度について一般的には、人体にとって最も快適な相対湿度の条件は50~60 % 程度とされている。」

校環境衛生管理マニュアルより

# くちなかげんきかな?くち自分でかくにんしてみよう

まいにち毎日みがいでいる歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

## かがみみ 鏡で見てかくにん

はきいろ歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



## 食べ物や飲み物でかくにん

たものかいたは 食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

つめくちいは 冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



くちなか 口の中のようすをチェックして、じぶんたいせつはまも自分で大切な歯を守っていきましょう。



11月8日は  
**いい歯の日**

## むし歯や歯周病がある場合は…

ばはは いちどむし歯は歯の病気で、一度なるとなおりません。むし歯は小さいうちに早めに見てもらうことが大切です。歯周病は知らないうちに悪化してしまう歯ぐきの病気です。歯みがきだけでとれない汚れがあるのでかかりつけ医をつくって定期的にみてもらうと安心ですね。



### 【歯科健康診断の結果と受診状況】

10月29日現在

項目 学部 (健康診断を受けた人)	受診対象							受診対象の人	受診が済んだ人
	むし歯のある人	要観察歯があつた人	要注意乳歯があつた人	歯列咬合	歯垢の状態	歯肉の状態	歯石があつた人		
小学部 (47/48人中)	18	5	8	7	18	15	0	30	10 (33.3%)
中学部 (19/20人中)	3	5	2	0	7	10	2	14	5 (35.7%)
高等部 (29/32人中)	13	4	0	2	18	21	8	25	4 (16.0%)
全学部 (95/100人中)	34	14	10	9	43	46	10	69	19 (27.5%)

※ 受診が済んだらお知らせ下さい。

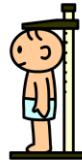
# ほけんだより

みくまの支援学校 保健室  
令和7年11月28日

朝夕の気温が下がり体調をくずしやすい季節です。校区でもインフルエンザが流行ってきました。感染症、まずは持ち込まない、うつらない、うつさないを心がけましょう。症状があるときは無理せずに…。

今月のほけんもくひょう  
かぜ かんせんしょう ちゅうい  
風邪や感染症に注意しよう。

今月のほけん行事 (身体測定)  
2日 (火) 高等部  
3日 (水) 中学部  
4日 (木) 小学部



## 風邪に負けないカラダをつくろう

### 免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- あまり運動をしない
- 体温が36.5度以下
- 最近あまり笑っていない
- 入浴はシャワーのみ

- 食欲がない
- 野菜をあまり食べない
- 寝不足が続いている
- 風邪を引きやすい
- あまり外出したくない

### 0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

### 3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

### 7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにならう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間
- ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



風邪が流行る時期はマスクを持ってきましょう。つけるとのどの乾燥や感染予防になり安心ですね。また、水分やハンカチも忘れずに！

