宮城県立石巻支援学校
保健室
令和 ８年 １１月６日
裏面も御覧ください。

学校 HP からもほけんだよりを御覧いただけます。

ほけんだより 11月

朝晩の気温が低くなり、秋の深まりを感じる季節になりました。高等部のみなさん、実習おつかれさまでした。校内実習の様子を見ることができましたが、真剣に取り組んでいる姿がとても素敵でした。小中学部のみなさん、学習発表会おつかれさまでした。かわいい演目や力強い太鼓など、みなさんが頑張っている姿が見られて、とてもうれしかったです。気温が低くなると、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。予防をしっかりして、秋や冬も楽しく過ごしましょう。



１１月８日は、「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛んだり、表情を作ったり、発音を助けてくれたりする大事な存在。もしも、歯がなくなってしまったら、ごはんがおいしく食べられなくなり、お話もしにくくなります。歯を大切にするために、いつもよりちょっと意識して歯みがきをしたり、よく噛んで食べたりするきっかけにしてもらえたらうれしいです。

よく噛むと、どんないいことがあるの？



むし歯予防



脳の活性化



消化を助ける



肥満予防

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



★9～10月の保健室～引率した宿泊学習も～★





修学旅行中も、もりもり食べて元気に過ごしました！

１０月の掲示板のテーマは「目」です！





七ツ森でも、食前の手洗いを忘れずにできました！

七ツ森でも、しっかり歯みがき！

風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。

感染症予防は、普段の生活がとても重要です。日頃から、ごはんをしっかり食べて、夜はぐっすり眠る、手洗いやうがいをする、人混みに行く時はマスクをするなどの基本的な生活をしっかりとすることができれば、感染症にかかりにくくなります。また、換気をして空気を入れ替えると、感染症の予防＋頭がすっきりするので、定期的な換気をおすすめします。

