

# げんきかな



れいわ ねん ねん がつ にち  
令和7年(2025年)11月4日

ながはまようごがこう ほけんしつ  
長浜養護学校 保健室 NO.8

なつ 夏のような暑さから一転、急に寒くなる日が増えてきました。

まいにち 毎日のお風呂は湯船につかっていますか？湯船につすることは、疲労回復やリラックス効果があり、睡眠の質もよくなります。ぜひ、ゆっくりと湯船につかり、温まってくださいね。

## 11月の予定

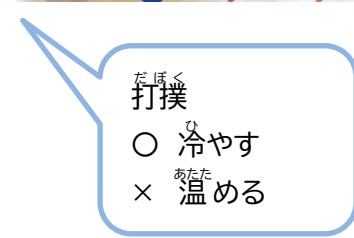
4日	(火)	歯科検診 (高等部、小学部の一部)
5日	(水)	身体測定 (高等部男子)
7日	(金)	身体測定 (小学部)
10日	(月)	身体測定 (小学部)
11日	(火)	歯科検診 (中学部、小学部の一部)
12日	(水)	身体測定 (中学部)
13日	(木)	保健相談



10月14日～24日は、保健週間でした

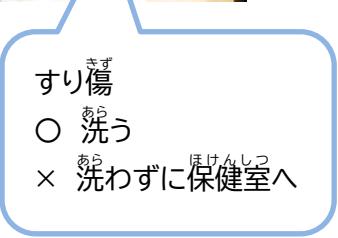


こんかい ほけんしゅうかん おうきゅうてあて  
今回の保健週間は応急手当について  
けいじ おこな だぼく  
の掲示を行いました。よくある打撲・す  
り傷・鼻血の応急手当について、どちら  
が正しいか選ぶようになっています。  
じぶん かんたん おうきゅうてあて  
自分で簡単にできる応急手当は身に  
つくといいですね！



打撲

- 冷やす
- × 温める



すり傷

- 洗う
- × 洗わずに保健室へ

はなぢ

- 小鼻をつまんで下を向く
- × 小鼻をつまんで上を向く

# むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は  
歯みがきをすれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいるかもしれません  
が、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ  
いに保つ役割があります。よくかまないとだ  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



## 甘いものばかりた食べる

甘いものはむし歯  
菌の大好物。食べ  
過ぎやすく口に  
入れておくのは避  
けましょう。



## ~しながらた食べる

テレビなどを見な  
がらだらだら食べ  
ると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいります。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



## 10月の保健室前掲示『目を大切にしよう！』

10月10日は目の愛護デーでした。  
保健室前の掲示では、テレビやゲーム機、  
スマートフォンを使用する際、どれくらいの  
距離を離れるとよいか、ヒモとメガネを使って  
体験できるようにしています。

この日は、中学部の生徒が、メディアと目の  
正しい距離感を学習してくれていました。  
毎日触ることの多いメディアですが、少し  
気を付けることで、眼の健康を維持できるとい  
いですね。



### 【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社  
月間『健』令和7年11月号より

## Eventos de saúde em Novembro

- 11/4 exame odontológico  
(Ensino médio , Parte do escola primária)  
11/5 medidas corporais (garotos do ensino médio)  
11/7 medidas corporais (Escola primária)  
11/10 medidas corporais (Escola primária)  
11/11 exame odontológico  
(Ensino fundamental,Parte do escola primária)  
11/12 medidas corporais (Ensino fundamental)  
11/13 Consulta de saúde

## 11月の保健行事

- 4日 (火) 歯科検診 (高等部、小学部の一部)  
5日 (水) 身体測定 (高等部男子)  
7日 (金) 身体測定 (小学部)  
10日 (月) 身体測定 (小学部)  
11日 (火) 歯科検診 (中学部、小学部の一部)  
12日 (水) 身体測定 (中学部)  
13日 (木) 保健相談